

اثالیق ڈشز اسپیشل

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی

کچن

ماہنامہ

ستمبر 2012ء
قیمت - 70 روپے



Simply WOW!

www.paksociety.com



لذت ' ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کچن

اثالین ڈش اسپیشل

ابتدائیہ

- 11 آپ کا آشیانہ..... آپ کی توجہ کا منتظر
- 12 گھر کی آرائش اور فرنیچر کے انتخاب و ترتیب میں سمجھداری کا مظاہرہ اندرون خانہ جواٹ کو پرسکون و خوبصورت انداز بخشے گا
- 13 آرائش کا جدید انداز..... نازک اور جدید ڈیزائن کا حامل فرنیچر
- 16 بیوی بھری! پھلوں کی دنیا میں پیرا سار پھل
- 18 غذائیت بخش اجزاء کی قابل قدر مقدار سے بھرپور بھری خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ!
- 20 امرود دل و دماغ کو قوت بخشنے والا بہترین پھل
- 22 آڑو! موسم گرما کا مفید پھل
- مزید آڑو کسائیے اور پیاس کی شدت دور ہو گائیے
- 22 انالین پکوان
- نفاست لذت و معیار کے خصوصی نشان
- 24 انالین ڈش اسپیشل
- مزے مزے کی خاص اور فیوژن انالین ڈشز کا زبردست کلیکشن
- 46 کچن اسپیشل..... ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز
- 68 عہد جوانی لوٹانے کا نسخہ
- بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے اپنے وزن پر قابو رکھیں
- 71 تاباں و تروتازہ جوان جلد کے حصول کا حسین راز
- موسم گرما کے پھلوں میں چھپی ہے جلد کی خصوصی خوبصورتی
- 74 اک نظر پیروں کی جانب بھی
- پیروں کی صفائی و دیکھ بھال مستقبل کے بڑے مسائل و خطرات سے تحفظ فراہم کرتی ہے
- 78 چائلڈ ہیلتھ گائیڈ لائنوں کے لیے بطور خاص
- بچوں میں ٹریول سکینس اور مرگی کا مرض
- 80 فالج کا حملہ..... یہ غیر متوقع حملہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے!
- ترہا کونوٹی کے ساتھ ساتھ ترہا کونوٹی بھی رسک فیکٹر میں شامل ہے
- 86 خواب ریزے..... خواتین کی جانی بچانی قلب کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کی ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر..... قسط 23

بسم اللہ الرحمن الرحیم

ابتدائیہ

ماہنامہ کچن کا شمارہ نمبر 158 آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ یہ شمارہ **اثالین ڈش اسپیشل** کے عنوان سے پیش کیا جا رہا ہے۔ نت نئے کھانوں کے شوقین افراد انالین ڈشز سے لازمی طور پر واقفیت رکھتے ہیں۔ پیر اور کریم کی شمولیت اور بدیہی جڑی بوٹیوں یعنی ویٹرن ہربس کی آمیزش ان ڈشز کو ایک منفرد لذت دار خاصیت بخشتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف اقسام کے پاستا و اسپد گھٹتی بھی انالین ڈشز کے خصوصی نشان و رتابت ہوتے ہیں اور پھر انالین ڈشز کی مقبولیت و پسندیدگی کا اندازہ ملک کے کونے کونے میں موجود پڑاؤٹ لیٹ پر پڑاؤرز یعنی پڑاؤ کے شوقین افراد کا رش دیکھ کر بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ نفاست معیار اور لذت کے تمام تر تقاضوں پر بخوبی پورا اترنے کی بناء پر دنیا بھر میں جو ممتاز و ارفع مقام انالین کھانوں کو حاصل ہے اس کی نظیر ملنا مشکل ہے۔ انالین ڈشز اور انالین کوکنگ اسٹائل پسند کرنے والوں کے شوق کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ علاقائی رنگوں و ذائقوں کی آمیزش سے ان ڈشز کو جب کوکنگ کے ماہرین نے ایک منفرد و جداگانہ انداز سے تیار کیا تو یہ ڈشز بہت مقبول زمانہ ہوئیں اور رفتہ رفتہ لوگوں نے ان خاص بدیہی پکوانوں یعنی انالین ڈشز میں دیسی تر کے کی آمیزش کو اس قدر پسند کرنا شروع کر دیا کہ آزمائشی بنیاد پر کوکنگ ایکسپرس کی تیار کردہ فیوژن انالین ڈشز یعنی کبھی دیسی مصالحوں تو کبھی کوئی نیشنل سوسز کی شمولیت کو ہی انالین ڈشز کی کٹیگری میں شمار کیا جانے لگا۔ اسی شوق و دلچسپی کو مد نظر رکھتے ہوئے یہ شمارہ **اثالین ڈشز اسپیشل** کے نام سے شائع کیا جا رہا ہے اس میں شامل مزے مزے کی خاص اور فیوژن انالین ڈشز کو ضرور آزمائیں۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں آرائش کا جدید انداز ' نازک اور جدید ڈیزائن کا حامل فرنیچر، بیوی بھری! پھلوں کی دنیا میں سپر اسٹار پھل، خوشبو بتا دیتی ہے اس پھل کا پتہ! آڑو موسم گرما کا مفید پھل، انالین پکوان لذت و نفاست کے خاص ترجمان، بیوٹی کے صفحات میں عہد جوانی لوٹانے کا نسخہ، تروتازہ جوان جلد کے حصول کا حسین راز، ایک نظر پیروں کی جانب بھی، چائلڈ ہیلتھ میں بچوں میں ٹریول سکینس اور مرگی کا مرض اس کے علاوہ ایک خصوصی مضمون فالج کا حملہ یہ غیر متوقع اور جان لیوا بھی ہو سکتا ہے شائع کیا جا رہا ہے۔ ہارٹ ایک کی مانند فالج بھی ایک تشویشناک اور خطرناک مرض ہے اسی لیے اسے برین ایک بھی کہا جاتا ہے علاج کی اتنی سہولتیں حاصل ہونے اور اس سے بچاؤ کی نئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود فالج کے حملے کے ایک تہائی مریض جانبر نہیں ہو پاتے ہیں۔ اس معلوماتی مضمون میں فالج کے حملے کے ممکنہ اسباب و علامات بیان کرنے کے ساتھ ساتھ احتیاطی تدابیر علاج و نگہداشت کے حوالے سے تفصیلی معلومات بھی شائع کی جا رہی ہیں۔ ان مضامین کو پڑھیں یہ مفید مضامین قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

مدیرہ

ستمبر 2012ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بلگرامی
- اسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اویس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوکنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان • محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی • پیکر کراچی۔

خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

قیمت فی پرچہ: 70 روپے
زر سالانہ: 1000 روپے
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

58- اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ، کراچی
فون نمبر: 32727222 - 32727333 - فیکس: 32727666
پانچویں منزل کہکشاں کا تھ مال مقابلہ رحمانیہ مسجد مین طارق
روڈ کراچی۔ فون: 34322795 - 34322791

ماہنامہ کچن میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

انتباہ

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔ 58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

آپ کی توجہ کا منتظر

آپ کا آشیانہ

غیر ضروری اور بھاری فرنیچر گھر کو خوبصورت تاثر دینے کی بجائے جس گھٹن اور گرمی کا احساس بڑھا کر ماحول کو بوجھل بنا دیتا ہے جبکہ فرنیچر اس کی جگہ کی تبدیلی بھی ایک آزمائش ثابت ہوتی ہے

گھر کی آرائش اور فرنیچر کے انتخاب و ترتیب میں سمجھداری کا مظاہرہ اندرون خانہ سجاوٹ کو پرسکون و خوبصورت انداز بخشنے کا شاہانہ دلشاد



والی سردیوں کے لیے صاف ستھرا کر کے محفوظ طریقے سے اسٹور یا ٹرنک وغیرہ میں رکھ دیا جائے۔ کوشش کریں کہ پردوں وغیرہ کے کم از کم 2-3 سیٹ ایسے ہوں جو آپ موسم کے مطابق گھرے اور ہلکے رنگوں کے لحاظ سے تبدیل کر سکیں۔

موسم گرما میں گھریلو آرائش کے لیے سادہ ہلکے اور برائٹ رنگوں کا انتخاب کریں کیونکہ گرمی کا پڑھت موسم ہلکے مگر روشن رنگوں سے بہت خوبصورت ہو جاتا ہے اور فرحت اور کشادگی کا احساس دلاتا ہے۔

فرنیچر کسی بھی گھر میں نہایت اہمیت کے حامل ہوتے ہیں اور یہ گھر والوں کے طرز زندگی کی ترجمانی بھی کرتے ہیں۔ فرنیچر کی ترتیب اور انداز میں

بنیادوں پر تو کی ہی جاتی ہیں بہر حال! دونوں صورتوں میں اگر آپ اپنے گھر میں اس موسم میں کچھ تبدیلیاں محسوس کرنا چاہتی ہیں تو ہماری دی گئی تجاویز پر اپنی سہولت اور گنجائش کے لحاظ سے عمل کریں آپ خود جس زدہ موسم کو بدلا بلا محسوس کریں گی۔

رنگ مزاج اور ماحول پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ رنگوں کا انسانی زندگی میں ایک اہم کردار ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا گھر ہر موسم میں پرسکون اور خوبصورت نظر آئے تو اپنے گھر کی اندرونی اور بیرونی دیواروں کے ساتھ ساتھ ہر طرح کے گھریلو سامان کے لیے ہمیشہ موزوں رنگوں کا انتخاب کریں۔

سب سے پہلے گھر میں موجود تمام بھاری اور گہرے رنگوں والے سامان کی ایک فہرست بنائیں۔ یقیناً موسم سرما کے لحاظ سے بھاری اور گہرے رنگوں کے پردے کمبل وغیرہ بھی استعمال ہوئے ہوں گے۔ اب اس فہرست پر غور کریں ان میں سے کتنی چیزیں تبدیل کی جاسکتی ہیں یا گھر کے اسٹور وغیرہ میں رکھی جاسکتی ہیں۔

بھاری پردے گہرے رنگ کی چادریں، فلورکشن کے کور قالین (کارپٹ) وغیرہ جتنی چیزیں آپ منظر سے ہٹا سکتی ہیں ہٹا دیں اگر یا ان میں ردوبدل کر سکتی ہیں تو کر دیں۔ اس کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ان کو آنے

کہتے ہیں کہ انسان ساری دنیا گھوم لے لیکن جس ملک جس مٹی میں اس کا جنم ہوا اس جیسا سکون اسے دنیا کے کسی خطے میں نصیب نہیں ہوتا جو سکون، راحت، خوشی اور آزادی اپنے ویس کی مٹی پر قدم رکھتے ہی ہوتا ہے۔ پردیس میں عمر بھر رہ کر بھی ان احساسات کو انسان ترستار ہوتا ہے اور یہی مثال ہمارے گھر کے لیے بھی لاگو ہوتی ہے۔ اپنے کتنے ہی عزیز دوست یا رشتے دار خواہ وہ کتنا ہی بے تکلف کیوں نہ ہوں اور ان کا گھر کتنا ہی آرام دہ کیوں نہ ہو ہمیں وہاں وہ سکون و آرام محسوس نہیں ہوتا جو اپنے گھر میں ملتا ہے۔ بے فکری، آزادی، سکون اور اپنے پن کا احساس اپنے گھر میں ہی ہوتا ہے کیونکہ گھر نہ صرف تحفظ کی علامت ہوتا ہے بلکہ یہ ایک ایسی جگہ ہے جہاں آپ اپنی مرضی کے مطابق سکون رہ کر وقت گزارتے ہیں اور اسے اپنے طور پر محفوظ اور آرام دہ بنانے کی کوشش بھی کرتے رہتے ہیں۔

موسم گرما شروع ہوتے ہی ایک طرف تو طبیعت بوجھل و بیزار رہنے لگتی ہے اور ساتھ ہی بجلی کی آنکھ بھولی گرمی سے بے حال لوگوں کو مزید پریشان کر دیتی ہے۔ مئی، جون، جولائی ہر گزرتا مہینہ گرمی کی شدت و حدت میں اضافہ ہی کرتا چلا جاتا ہے تو ضرورت اس بات کی ہے کہ مزید بے حال اور بے سکون ہونے کے بجائے آپ کو کوشش کرنی چاہیے کہ سمجھداری کا مظاہرہ کرتے ہوئے گھر کی سجاوٹ اس سچے پہ کی جائے کہ یہ موسم میں آنکھوں کو تراوت بخش کر کے آپ کی دل و دماغ کو سکون بخشنے ہو یا آرام و آسودگی کا یقینی و بھرپور احساس پیدا کر سکے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا گھر چھوٹا ہے یا بڑا ہاں روشن اور ہوادار ہونا اہم ہے اب آپ سوچیں گی کہ موجودہ مہنگائی کے طوفان کا مقابلہ کرتے ہوئے گھر کی آرائش و سجاوٹ وہ بھی موسم کے لحاظ سے تو جناب اس کی فکر بھی نہیں کریں کہ یہ تبدیلیاں آپ کے بجٹ سے زیادہ آپ کی توجہ اور سلیقہ شعاری پر منحصر ہیں۔ ہاں اگر آپ کا گھریلو بجٹ اجازت دے تو مناسب حد تک نئی تبدیلیاں بھی لائی جاسکتی ہیں، جو کہ اکثر گھروں میں کم از کم سالانہ

گھٹن، جس اور گرمی کا احساس بڑھتا ہے۔ جب کبھی فرنیچر خریدیں ہمیشہ اپنے گھر کی گنجائش کو مد نظر رکھیں ساتھ ہی خوبصورتی اور پائیداری کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ بھاری اور بہت زیادہ نقش و نگار کے ساتھ گہرے رنگ کے فرنیچر کی وجہ سے نہ صرف ماحول بوجھل محسوس ہوتا ہے، بلکہ ان کی صفائی اور وقت ضرورت ان کی ایک سمت سے دوسری سمت میں تبدیلی بھی ایک آزمائش بن جاتی ہے۔ گھر کا تمام غیر ضروری فرنیچر اسٹور میں رکھ دیں۔ کوشش کریں کہ فرنیچر اس طرح ترتیب دیں کہ گھر میں کشادگی اور روشنی کا احساس ہو دروازے یا کھڑکیوں کے سامنے بھاری فرنیچر بالکل مت رکھیں۔ آپ کے گھر میں روشنی اور ہوا آنے کے جتنے بھی ذرائع ہیں کوشش کریں کہ ان کے سامنے کوئی رکاوٹ نہ ہو۔ کھڑکیوں کے پردے ایسے رنگ اور ڈیزائن کے رکھیں جو ٹھنڈک کا احساس رکھتے ہوں۔ کھڑکیوں کے سامنے چند کرسیاں بھی رکھی جاسکتی ہیں تاکہ آپ شام کے وقت ماحول سے لطف اندوز ہو سکیں۔ گھر کے فرش پر موجود قالین

تبدیلی کر کے آپ اپنے گھر کو زیادہ مختلف اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ گھر میں کبھی بھی غیر ضروری فرنیچر نہ رکھیں مثلاً غیر ضروری ٹیبل، کارز، کرسیاں وغیرہ ضرورت سے زیادہ فرنیچر گھر کو خوبصورت تاثر نہیں دیتا بلکہ اس سے



12 ماہانہ کچن کراچی



جائیں۔ ان کے لیے آپ پلاسٹک کی ناکارہ بوتلوں بے کار ہو جانے والی ڈشز، فیوز ہو چکے ہیں اور سے ٹوٹے ہوئے کنگ، مختلف سائز اور انداز اور رنگوں والی شیشے کی بوتلوں وغیرہ کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے۔ اپنے گھر کے اسٹور روم میں پڑی بے کار اشیاء کا جائزہ لیں۔ آپ کو ایسی بہت سی چیزیں نظر آئیں گی۔ جن کو اپنی تخلیقی صلاحیتیں بروئے کار لاتے ہوئے آپ کا آمد و خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ گھر کی آرائش میں اضافہ بھی ہوگا اور آپ کو داد بھی وصول ہوگی۔

آپ اپنے بیڈ روم پر ایک نظر ڈالیں یہاں نرم ہلکے اور پرسکون رنگوں کا انتخاب کریں بیڈ شیٹ اور پردے وغیرہ ہلکے فیکر کے ہوں تو بہتر ہے۔ ساتھ ہی روشنی کو بھی اہمیت دیں روشنی ماحول پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتی ہے۔ تیز روشنی میں گرم دن مزید تکلیف دہ ہو جاتا ہے جب کہ ہلکی روشنی سکون اور ٹھنڈک کا احساس دیتی ہے۔ بیڈ روم کی کھڑکیوں پر ایسے پردے رکھیں کہ وقت کی ضرورت سورج کی روشنی سے بچا جاسکے۔ اگر آپ کے گھر کے لاؤنج وغیرہ میں ایسی کھڑکی ہے، جہاں سے سورج کی روشنی براہ راست اندر آتی ہے تو یہاں آپ شیشے کی رنگ برنگی آرائشی بوتلوں میں پانی بھر کر بھی رکھ سکتے ہیں، جو سورج کی روشنی کو منعکس کر کے آپ کے کمرے کو بہت خوبصورت تاثر دیں گی ان میں آپ مٹی پلائٹ یا صرف مختلف پھول اور ان کی پتیاں بھی ڈال سکتے ہیں۔ یہ تازگی اور خوبصورتی کا بہترین تاثر دیتی ہیں۔ ایسی بوتلیں آپ اپنی بالکونی وغیرہ پر بھی لگا سکتے ہیں جہاں سے دھوپ اندر آتی ہو۔

موسم گرما میں اپنے بچن کو بھی خصوصی توجہ دیں اور صفائی وغیرہ کا خصوصی طور پر خیال رکھیں۔ بچن میں مناسب ہوا کی آمد و رفت کا بھی انتظام رکھیں اور کھانا پکانے کے دوران ایگزاسٹ فین کا استعمال کریں، تاکہ بچن میں کام کرنے کے دوران بچن کی گرمی باہر نکلتی رہے اور آپ خود بھی تازہ دم رہیں۔ گرم موسم میں بچن میں جانے کا ویسے بھی دل نہیں چاہتا۔ اس لیے کوشش کریں کہ جتنا بھی کام بچن کا ہو وہ ایک ہی وقت میں نمٹا کر باہر نکالیں اور اس کام کے دوران ہونے والی گندگی کو بھی صاف کریں۔ گندے برتن صلیب وغیرہ فوری صاف کرتی جائیں۔ جتنا زیادہ



اور کارپٹ کو ہٹا دینا زیادہ بہتر ہے اور جہاں ضرورت ہو وہاں ٹھنڈے رنگوں کے کارپٹ کا انتخاب کریں مثلاً نیلے اور ہرے رنگ کے اکثر شید گرمی میں تازگی اور سکون کا احساس دیتے ہیں۔ اس موسم میں فرشی نشست بھی رکھی جاسکتی ہے۔ آرام دہ فلور کشن اور دروازے پر پائیدان (میٹ) ضرور رکھیں۔ گرمی کے تاثر کو زائل کرنے کے لیے آپ جالی دار پردے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ ہلکے پھلکے اور دیدہ زیب ہونے کے ساتھ ہوادار بھی ہوتے ہیں۔ ان کے ذریعے ہوا کی آمد و رفت جاری رہتی ہے اور گھر میں بھاری پن کا احساس بھی نہیں رہتا۔ ڈرائنگ روم ٹی وی لاؤنج ڈرائنگ روم کے دروازے اور کھڑکیوں پر کمرے کی تقسیم اور کھراکیم کے اعتبار سے مطابقت رکھتے ہوئے لگائیں۔ گرم دنوں کا بوجھ احساس خود ہی کہیں گم ہوتا محسوس ہوگا۔

ان بنیادی تبدیلیوں کے علاوہ اپنے گھر کی دیواروں پر لگے ہوئے گنگ، پینٹنگ، سینٹر پیسز، گلدان وغیرہ پر نظر ڈالیں۔ غیر ضروری ڈیکوریشن پیسز اور پینٹنگ ہٹا دیں۔ کسی بھی میٹل (دھات) سے بنے ہوئے گلدان وغیرہ کی جگہ کرسٹل سے بنی اشیاء زیادہ نزاکت و نفاست کا احساس دیتی ہیں۔ اگر مصنوعی پھولوں کی سجاوٹ ہو تو ان میں بھی روشن اور ٹھنڈے تاثر کے رنگوں کو اہمیت دیجیے۔ دیواروں پر ایسی پینٹنگ لگائیں جو کشادگی اور سکون کا احساس دے آج کل جوٹ اور بانس سے بنی ہوئی چیزوں (فریم وغیرہ) کے استعمال کا بھی بہت زیادہ رجحان ہے۔ یہ ہلکی پھلکی تبدیلیاں آپ کے گھر پر مثبت طور پر اثر انداز ہوں گی موسم گرما میں پھول اور پودے ٹھنڈک اور خوشگواریت کا احساس دیتے ہیں۔ اگر آپ کے گھر میں گارڈن نہیں ہے تو بھی اپنے گھر کے پورچ، ٹیرس اور گیلری وغیرہ میں تروتازہ پھول اور پودے لگائے میں لگائیں۔ یہ بھی یاد رکھیں آپ کے گھر کی بیرونی راہ دریاں بھی آپ کی توجہ چاہتی ہیں اور آنے والوں پر آپ کا پہلا تاثر بھی یہیں سے قائم ہوتا ہے گھر کے اس حصے میں آپ آؤٹ ڈور کے علاوہ ان ڈور پلائٹ بھی لگا سکتے ہیں۔ یہ پھول اور پودے آپ کے گھر میں تازگی، ٹھنڈک اور رنگوں کی بھار لاسکتے ہیں۔ پھول پودے یا آرائشی بیلوں کے لیے ضروری نہیں کہ بڑے اور گراں قیمت بھاری گیلے ہی لیے

سمٹا ہوا بچن ہوگا۔ گرمی کا احساس بھی اسی قدر کم ہوگا اور آپ کو کام کرتے ہوئے جھنجھلاہٹ کا سامنا بھی نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ اس امر کا بھی دھیان رکھیں کہ بچن میں موجود کرسچے کی باسکٹ یا ڈسٹ بن کی صفائی بھی باقاعدگی سے ہوتی رہے اور اس کے اوپر ڈھکن بھی موجود رہے ورنہ اس پر کھینوں کا جھوم رہے گا اور یہ کھیاں جراثیم کچرے سے اٹھا کر کھانے دینے کی دیگر اشیاء اور برتنوں میں منتقل کرتی رہیں گی اور صاف بچن بھی ناخوشگوار تاثر دے گا۔ اسی طرح باتھ روم کی صفائی کو کسی صورت نظر انداز نہ کریں اس موسم میں کیڑے مکوڑے زیادہ نظر آتے ہیں، اس لیے فائل اور جراثیم کش ادویات کا باقاعدگی سے استعمال کریں باتھ روم کو روشن اور ہوادار رکھنے کے ساتھ ساتھ معطر رکھیں اور ایسے ایئر فریشر کا استعمال کریں جو تازگی کا احساس دے۔ بچن کی طرح باتھ روم میں بھی ڈسٹ بن لازمی رکھیں تاکہ کوئی بھی فاضل میز باتھ روم کے فرش پر نہ پڑی رہے یا باتھ روم کی نالی میں پھنس کر نالی کے بند ہو جانے کا سبب بنے۔



بچوں کے کمرے کو سیٹ کرتے ہوئے ان کے آرام، تفریح، کھیل کے ساتھ پڑھائی کو مد نظر رکھیں۔ ایسی روشنی کا انتظام کریں کہ نہ تو ان کے آرام میں خلل ہو اور نہ ہی پڑھائی کے وقت انہیں کسی وقت کا سامنا ہو۔ بچوں کے کمرے میں شوخ اور روشن تاثر دینے والے رنگوں کے ایسے شیدز کا انتخاب کریں جو گرم موسم میں بچوں کے کمروں کی خوبصورتی اور سکون دونوں کے لیے موزوں ثابت ہوں۔ ہنر، نیلے کے علاوہ گلابی اور ہلکے نارنجی رنگوں کے سارے ہی شید بہت خوشگوار تاثر دیتے ہیں بچوں کا کمرہ ہوادار ہونے کے ساتھ ساتھ ہر سکون بھی ہونا چاہیے۔ ڈسٹ بن رکھنے کا فارمولا گھر کے ہر کمرے پر لاگو ہوتا ہے خاص طور پر بچوں کے کمرے میں تو لازمی ڈسٹ بن رکھیں اور ان کو تاکید کریں کہ کچرا اور غیر ضروری اشیاء وہ اس میں پھینکیں روزمرہ کی بنیاد پر اس کی صفائی بھی لازمی ہے۔ اس اصول پر عمل کر کے آپ کا گھر غیر ضروری کچرے اور گندگی سے پاک صاف رہے گا اور گرمی میں صاف، کھلا، کشادہ گھر ٹھنڈک و سکون کا احساس بخشتا ہے۔

آپ اپنے گھر میں یہ تبدیلیاں کر کے نہ صرف گھر کی آرائش کو نیا روپ دیں گی، بلکہ اس موسم گرما میں فرحت اور تازگی کے ساتھ ساتھ کشادگی کا پرسکون احساس بھی آپ کو اپنے ارد گرد محسوس ہوگا۔

آرائش کا جدید انداز

آج کی دنیا بہت تیز رفتار ہو گئی ہے۔ اتنا وقت نہیں ہے کہ گھر بنا کر اس کی سجاوٹ کے لیے وقت نکالا جائے۔ آج کل ایسے فرنیچر مارکیٹ میں آنے لگے ہیں جن سے فوری طور پر پورے گھر کو دو چار گھنٹوں میں سجاایا جاسکتا ہے۔ ان فرنیچرز کو چائنا سے درآمد کیا جا رہا



فرنیچر ہر ایک کے لیے

فرنیچر بنانے والی ایک بہت بڑی کمپنی کے نمائندے نے بتایا۔ ”جناب! آج کے خریدار کے پاس فرنیچر کی پسند کی بہت بڑی ورائی ہے۔ اسے ہر قسم کا فرنیچر چاہیے گھر کے لیے آفس کے لیے بیڈروم کا مکمل سیٹ۔ ہم عصر فرنیچرز، مینجے، نایاب قسم کے سلوڑ خالص اور ٹھوس ساگوان کی لکڑی کے گارڈن فرنیچرز، چمڑے کے فرنیچرز اور اطالوی طرز کے باہر سے منگوائے ہوئے مہاگوں کے ہاتھ روم کے لیے لکڑی کے نقشین ٹائلز اس کے علاوہ اور بہت کچھ جنہیں وہ پسند کرنا چاہتا ہے۔ ایک اور نمائندے نے اعتراف کیا کہ پچھلے سات آٹھ برسوں میں فرنیچرز کے معاملے میں خریداری کا ذوق بالکل بدل گیا ہے۔ اس کے مطابق یہ ایک خوشگوار تبدیلی ہے۔ کیونکہ اس سے فرنیچرز کی وسیع ورائی دونوں کے لیے چیلنج بن گئی ہے۔

اس نے مزید بتایا کہ مثال کے طور پر یہ کہ خریدار کو ہر قسم کا فرنیچر درکار ہوتا ہے۔ صوفے، ڈائننگ ٹیبل، الماریاں، کرسیاں وغیرہ اور سب اس انداز کی جو اس کے انٹیریئر ڈیکوریشن کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکیں اور اس کے مطابق ہوں۔

اس کے مطابق آج کا خریدار بھاری اور گہرے نقش والے فرنیچرز زیادہ پسند نہیں کرتا یا آپ اس سے یہ کہہ کہ فرنیچر فروخت نہیں کر سکتے کہ یہ بہت مضبوط ہے اور طویل عرصے تک ساتھ دے گا۔

آج کے خریدار کو ہلکے اور آسان قسم کے ایسے فرنیچرز چاہئیں، جنہیں وہ 4-5 برسوں کے استعمال کے بعد پھینک دے اور دوسرے فرنیچرز خرید لائے۔ اس کے علاوہ ایک اہم بات یہ ہے کہ لوگ باہر جاتے ہیں اور وہاں کے فرنیچرز کو دیکھ کر پھر وطن واپسی پر اسی قسم کے فرنیچرز کا مطالبہ کرنے لگتے ہیں۔ کیونکہ انہیں باہر کے فرنیچرز کا سبک ہونا بہت پسند آتا ہے۔ نئے نئے ڈیزائن ان کے سامنے آتے ہیں اور وہ ان سے متاثر ہو کر واپس آیا کرتے ہیں۔



یہ یا مقامی طور پر بھی اسی ساخت و انداز کے فرنیچر تیار کیے جا رہے ہیں جو دیدہ زیب، خوبصورت، ہلکے پھلکے اور میانہ قیمتوں میں دستیاب ہیں کئی سال استعمال کے بعد نئے پھونٹنے کی صورت میں ان کی مرمت کروانے کے بجائے انہیں تبدیل کرنا بہتر رہتا ہے۔

پچھلے دنوں فرنیچرز کی ایک خوبصورت نمائش میں اسی قسم کے فرنیچرز کی نمائش کی گئی تھی۔ اس نمائش کا موضوع ہی اس قسم کا ہلکا پھلکا اسٹائلش و جلد تبدیل کیا جاسکے والا فرنیچر تھا۔ ظاہر ہے کہ اس نمائش نے ان لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کیا جو خوبصورتی اور سجاوٹ کے جمالیاتی پہلوؤں سے پیار کرتے ہیں۔

اس نمائش کو دیکھ کر ایک دیکھنے والا حیرت سے یہ پکار بھی اٹھا۔ ”میرے خدا! یہ دنیا کیا سے کیا ہوئی جا رہی ہے۔“

اتنا ہی نہیں بلکہ خود اس نمائش کے منتظمین بھی اس نمائش کے فرنیچرز وغیرہ کو دیکھ کر فرح محسوس کر رہے تھے کہ ایسی موضوعاتی نمائش بہت ہی کم دیکھنے کو مل کر رہی ہے۔ اس نمائش میں فرنیچرز کی بہت ورائی تھی۔ مختلف ملکوں کے فرنیچرز نمائش کے لیے رکھے گئے تھے۔ ملائیشیا، تھائی لینڈ، ویت نام، چین وغیرہ اور ان کی خوبی یہ تھی کہ انہیں بہت آسانی سے لگایا جاسکتا تھا۔ یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں پر مشتمل تھے اور آج کی سبک رفتار زندگی کے یہ فرنیچرز بھی بہت سبک تھے۔

باہر سے آنے والے فرنیچرز کی اس شاندار اور مہنگی و سستی ریش کے علاوہ مقامی طور پر تیار کیے ہوئے فرنیچرز بھی موجود تھے۔ جن کی اپنی روایتی شان اور شناخت تھی اور جو گاہکوں کی پسند اور ان کی جیبوں کے عین مطابق تھے۔

ایک فرنیچر ساز کا یہ کہنا تھا کہ اب خریداروں کے لیے اعلیٰ معیار کے مقامی فرنیچر تیار کرنا شاید ممکن نہیں رہا۔ کیونکہ باہر سے آئے ہوئے فرنیچرز اتنے اعلیٰ اور خوبصورت ہوتے ہیں کہ ان سے مقابلہ دشوار ہو جاتا ہے لیکن ہمیں یعنی مقامی طور پر فرنیچرز تیار کرنے والوں اور باہر سے منگوانے والوں دونوں کو ہر حال میں خریدار کے معیار اور پسند کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔

اس کا یہ بھی کہنا ہے کہ فرنیچرز کی تیاری میں عمر کا بھی خیال رکھنا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر 45 سال سے زیادہ کی عمر والوں کے Bed ڈبل اور ان کی پسند اور سہولت کے لحاظ سے بنائے جاتے ہیں۔

یہ نمائندہ اپنی کمپنی کی کارکردگی اور کامیابی سے بہت مطمئن اور خوش دکھائی دے رہا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ کمپنی کی کامیابی میں کمپنی کے خوبصورت اور سبک ناموں کا بہت دخل ہوتا ہے۔

ایک اور کمپنی کے نمائندے نے بتایا کہ وہ دن گئے جب زیادہ عمر کے لوگ ایزی چیئر پر بیٹھ کر جھولا جھولنا پسند کیا کرتے تھے۔ آج ان کی پسند کچھ اور ہو گئی ہے۔ اس نے اپنی کمپنی کے کاروبار کے بارے میں بہت کچھ بتاتے ہوئے کہا کہ اخلاقیات اجازت نہیں دیتی کہ وہ کسی اور کمپنی کے کام اور معیار پر باتیں کرے۔ مارکیٹ میں سب کچھ سامنے ہے۔ آپ دیکھ کر موازنہ کر سکتے ہیں۔ اس کا کہنا تھا کہ ہماری کمپنی گارنٹی اور وارنٹی وغیرہ پر یقین نہیں رکھتی۔ ہم جو کچھ بنا کر دے رہے ہیں وہی

ہماری کمپنی کی بس دو چار شاخیں ہیں۔ ہم جگہ جگہ ڈیلرز مقرر نہیں کیا کرتے۔

اس نے مہارت اور کارگری کے حوالے سے بتایا کہ ہمارے پاس ایسے کارگر ہیں جو لکڑی میں کرشمہ دکھا دیتے ہیں۔ اس لیے گاہک ہماری طرف متوجہ ہوتے ہیں۔

خوبصورتی، صناعی اور کارگری کے علاوہ ہمارے فرنیچر مضبوط بھی ہوتے ہیں۔

ایک بات یاد رکھیں کہ آج کا خریدار ہر چیز میں خوبصورتی اور آرٹ کا تقاضہ کرتا ہے فرنیچرز بھی ان میں شامل ہیں۔

ایک اور کمپنی کے نمائندے نے یہ بتایا کہ ہمارے یہاں کے فرنیچرز ہر ایک کے لیے ہوتے ہیں، یعنی ہر عمر کے لوگوں کے لیے۔ ایسا نہیں ہوتا کہ ہم 45 سال سے زیادہ عمر والوں کے لیے کوئی خاص فرنیچرز بناتے ہیں۔ اس نے کہا کہ نوجوان سے لے کر بوڑھے تک

ہمارے فرنیچرز کو حاصل کر کے خوش محسوس کرتے ہیں، کیونکہ ان کی بناوٹ ایسی ہوتی ہے جو ہر ایک کے مزاج کے عین مطابق ہو۔

اتنا ہی نہیں بلکہ ہماری کمپنی کے فرنیچرز قوت خرید کے مطابق بھی ہوتے ہیں۔ ہم 22 ہزار تک کی مالیت کا ایک کینٹ فری میں دے دیتے ہیں۔

اس نے بتایا کہ فری کا یہ سسٹم ہم نے دوسرے برنس کو دیکھتے ہوئے اختیار کیا ہے۔ جیسے دو سوٹ لیں ایک سوٹ فری۔ تین برگر خریدیں ایک فری۔ تو ہم نے بھی یہ طرز اپنایا ہے اور اس میں کامیابی ہو رہی ہے۔

بہر حال اس نمائش میں اور بھی بے شمار کمپنیوں کے نمائندے تھے اور ہر ایک کا یہ خیال تھا کہ آج کا دور بھاری فرنیچرز کا نہیں بلکہ ہلکے اور آرتھک فرنیچرز کا ہے۔



پھلوں کی دنیا میں سپر اسٹار پھل

بلیو بیری!

سیاہی مائل نیلے رنگ اور چمکدار روپہلی جلد کی حامل بلیو بیرز میں وٹامن C وٹامن K 'مینگیز' آئرن اور غذائی ریشے جیسے غذائیت بخش اجزاء کی قابل قدر مقدار پائی جاتی ہے

بلیو بیرز کے صحت بخش فوائد سے مستفید ہونے کے لیے انہیں تازہ ہی استعمال کیجیے کیونکہ بیکنگ کے لیے استعمال کیے جانے والے اونچے درجہ حرارت پر ان میں موجود صحت بخش اینٹی آکسڈنٹ وٹامنز اور انزائمز ضائع ہو جاتے ہیں



غذائیت

منجھی منجھی، گول سیاہی مائل نیلے رنگ اور چمکدار روپہلی جلد کی حامل بیرز صحت کے لیے بہترین غذائیت بخش اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ دیگر بیرز کی طرح بلیو بیرز میں وٹامن C، وٹامن K، 'مینگیز' آئرن اور غذائی ریشے کی قابل قدر مقدار پائی جاتی ہے۔ 1 کپ یا 148 گرام بلیو بیرز میں صحت بخش غذائی اجزاء کچھ اس تناسب سے پائے جاتے ہیں۔

وٹامن K : 35.7 فیصد

مینگیز : 25.0 فیصد

وٹامن C : 23.9% فیصد

غذائی ریشہ : 14.2% فیصد

جبکہ 1 کپ بلیو بیرز سے ہم 84 کیلو ریز حاصل کر سکتے ہیں۔

عموماً لوگوں میں یہ غلط فہمی پائی جاتی ہے کہ لوگ ایشیائی فالسے کو ہی بلیو بیرز سمجھتے ہیں گوکہ فالسے کا تعلق بھی پیری فیملی ہی سے ہے، لیکن ایک دوسرے سے بہت زیادہ مماثل ہونے کے باوجود یہ ایک نہیں ہیں۔ فالسے جنوبی ایشیا کا پھل ہے اور دونوں کے ذائقے اور ساخت میں بہت فرق ہوتا ہے۔

خریدنے، محفوظ کرنے اور پکانے کا طریقہ

بہترین بلیو بیرز وہ ہوتی ہیں جنہیں آپ خود براہ



جاسکتی ہیں۔ یہ اونچی جھاڑی والی بلیو بیرز کے مقابلے میں کم کاشت کی جاتی ہیں، لیکن جب انہیں کاشت کیا جاتا ہے تو ان کی اونچائی 10-4 فٹ تک ہوتی ہے۔ بلیو بیرز کی یہ قسم بہت کم کاشت کی جاتی ہے۔

تاریخ

جنوبی امریکہ کی غذاؤں میں بلیو بیرز کو ایک خصوصی مقام حاصل ہے۔ دنیا کے کسی اور براعظم کے مقابلے میں جنوبی امریکہ میں بلیو بیرز کی زیادہ اقسام پائی جاتی ہیں، جبکہ نیچے جھاڑیوں پر خود رو طور پر اگنے والی بیرز دنیا کے دیگر حصوں میں بھی پائی جاتی ہیں، بشمول یورپ، منطقہ حارہ کے علاقے اور ایشیاء وغیرہ میں لیکن اونچی جھاڑیوں پر لگنے والی بیرز کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہی ہے۔

بلیو بیرز کی کاشت کو پورے جنوبی امریکہ میں پھیلانے میں مقامی امریکن قبائل نے اہم کردار ادا کیا۔ یورپ اور برطانیہ کو ان مقامی امریکنز کا شکر گزار ہونا چاہیے جہاں سے انہوں نے بلیو بیرز کو یورپ میں متعارف کروایا۔ یورپ میں تجارتی بنیادوں پر بلیو بیرز کی کاشت کی ابتدا 20 ویں اور 21 ویں صدی میں ہوئی ہے۔ آج کل یہ بڑے پیمانے پر جنوبی ہمسایہ جنوبی امریکی ممالک، چلی، ارجنٹینا، جنوبی افریقہ، نیوزی لینڈ، آسٹریلیا وغیرہ میں کاشت کی جاتی ہیں۔ اب دنیا کے کئی براعظموں بشمول ایشیاء پوراسال تازہ بلیو بیرز سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

آج کل لوگ اپنی صحت و غذا کے معاملے میں زیادہ حساس اور زیادہ باشعور ہو چکے ہیں۔ لوگ یہ جانتا چاہتے ہیں کہ وہ کیا کھا رہے ہیں اور کیوں کھا رہے ہیں؟ اب جبکہ مختلف اقسام کی بیرز کے نئے صحت بخش فوائد دریافت ہو رہے ہیں تو عام لوگوں کے ذہنوں میں یہ سوال جنم لینے لگا ہے کہ آخر ہم اپنی غذا میں بیرز یا خصوصی طور پر بلیو بیرز ہی کو کیوں شامل کریں؟ آئیے اس سوال کا جواب تلاش کرنے میں ہم آپ کی مدد کرتے ہیں۔

بلیو بیرز!

امریکن کوکنگ میں بے حد مقبول بلیو بیرز کا تعلق (Ericaceae) فیملی سے ہے اس فیملی کے دوسرے ممبران میں کرین بیرری اور بل بیرری شامل ہیں۔ نباتاتی طور پر تمام بلیو بیرز کا تعلق Ericaceae فیملی سے نہیں ہوتا بلکہ کئی انواع پر مشتمل (Naccinium) فیملی سے بھی ہوتا ہے۔

High Bush Blue Berries

بلیو بیرز کے تین مختلف گروپس ہوتے ہیں۔ اونچی جھاڑی پر اگنے والی بلیو بیرز زیادہ تر امریکہ میں کاشت کی جاتی ہیں ان کی اونچائی 4-7 فٹ تک ہوتی ہے، کبھی کبھار ان کی اونچائی 12 فٹ تک چلی جاتی ہے۔ یہ سائز میں بڑی اور ذائقے میں زیادہ شیریں ہوتی ہیں اور گروسری اسٹورز پر زیادہ تر بلیو بیرز کی یہی قسم موجود ہوتی ہے۔

Low Bush Blue Berries

نیچی جھاڑی پر اگنے والی بلیو بیرز کو خود رو یا جنگلی بلیو بیرز کے نام سے جانا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ 2 فٹ سے بھی کم اونچائی کی حامل ہوتی ہیں۔ کبھی کبھار یہ زمین سے صرف 12-18 انچ تک اونچی ہوتی ہیں۔ نیچی جھاڑی پر اگنے والی بیرز سائز میں چھوٹی ہوتی ہیں اور اونچی جھاڑی والی بلیو بیرز کی نسبت یہ کم کاشت کی جاتی ہیں گوکہ یہ امریکہ کے کئی حصوں میں خود رو طور پر پائی جاتی ہیں لیکن مارکیٹ میں خال خال ہی نظر آتی ہیں۔

Rabbitey Blue Berries

بلیو بیرز کی اس قسم کا آبائی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ اپنے آبائی وطن میں یہ 20 فٹ اونچائی تک اگاتی



محسوس کرتے ہیں یہ ان افراد کے لیے اور بھی مشکل ہو جاتا ہے جن کے خون میں شکر کی سطح تیزی سے بڑھ جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے۔ جدید ریسرچ کے مطابق ایسے افراد کی روزانہ کی خوراک میں بلیو بیرز شامل کی گئیں تو ان کے خون میں شکر کے توازن میں بہتری دیکھی گئی۔ جب بلیو بیرز کا دوسری بیرز سے موازنہ کیا جاتا ہے تو معلوم ہوتا

سطح متوازن ہو جاتی ہے۔ یہ برے کو لیڈرول LDL کو کم کرتی ہیں اور اچھے کو لیڈرول HDL کی سطح میں اضافہ کرتی ہیں۔ بلیو بیرز میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ شریانوں کی دیواروں کی ساخت کو مضبوط بناتے ہیں اور خون کی شریانوں کے بند ہونے کے عمل میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ جب ہم دل اور شریانوں کے عوارض کی بات کرتے ہیں تو ہمیں بلڈ پریشر (بلند فشار خون) کو نہیں بھولنا چاہیے۔ مختلف عمروں سے تعلق رکھنے والے مردوں اور خواتین کو جب باقاعدگی سے بلیو بیرز کھلائی گئیں تو ان کے بلڈ پریشر کی سطح میں نمایاں کمی دیکھی گئی۔

دماغی صحت کے لیے فائدہ مند!

یہ بہت خوشی کی خبر ہے کہ جدید ریسرچ کے مطابق بلیو بیرز ہماری یادداشت کو بھی بہتر بناتی ہیں۔ ایک اسٹڈی کے مطابق 70 سال یا اس سے زائد عمر کے بوڑھے افراد کو جب 12 ہفتوں تک روزانہ بلیو بیرز کا جوس پلایا گیا تو ان کے دماغی عمل کی جانچ پر مثال کے لیے کیے گئے ٹیسٹ میں انہوں نے زیادہ بہتر اسکور کیا اور ان کی یادداشت میں بھی نمایاں طور پر بہتری دیکھی گئی۔ اس اسٹڈی میں حصہ لینے والے افراد کو روزانہ 2-2½ کپ بلیو بیرز کا جوس استعمال کروایا گیا۔ سائنسدانوں کے مطابق بلیو بیرز کے استعمال سے نہ صرف بوڑھے افراد کی یادداشت بہتر ہوگی بلکہ عمر کے ساتھ نمودار ہو جانے والے دیگر ذہنی عوارض میں بھی کمی دیکھی گئی۔

خون میں شکر کی سطح کو متوازن رکھتی ہیں

وہ افراد جو ذیابیطس ٹائپ 2 یا مینابولک سنڈروم میں مبتلا ہوتے ہیں اور جن کے جسم میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں ہوتی ان کے لیے خون میں شکر کی سطح کا توازن برقرار رکھنا ایک بہت بڑا چیلنج ہوتا ہے۔ اکثر ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد فریب ہونے کی وجہ سے خون میں شکر کے توازن کو برقرار رکھنے میں شدید دشواری

بلیو بیرز کو فریبز کیا جاسکتا ہے اور فریبز کرنے سے اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس ضائع نہیں ہوتے تازہ بیرز بہت نازک ہوتی ہیں دھونے کے بعد انہیں بے حد احتیاط سے خشک کرنا چاہیے بہتر یہ ہے کہ انہیں کسی چھلنی میں 5-10 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ بیرز کو دھونے کے بعد فوراً کھالینا چاہیے ورنہ کچھ ہی دیر کے بعد یہ گلنا شروع ہو جائیں گی۔

بلیو بیرز میں نرم بیج ہوتے ہیں اس لیے انہیں عام طور پر بغیر پکائے ہوئے پکی حالت میں کھانے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ کبھی کبھار انہیں پانی یا سفوف میں استعمال کیا جاتا ہے یا جام اور سیرپ بنایا جاتا ہے لیکن اگر آپ بلیو بیرز میں موجود غذائیت بخش اجزاء کے فوائد سے مکمل طور پر مستفید ہونا چاہیے ہیں تو انہیں تازہ ہی استعمال کیجیے کیونکہ بیکنگ کے لیے استعمال کیے جانے والے اونچے درجہ حرارت پر ان میں موجود صحت بخش اجزاء وٹامنز اینٹی آکسیڈنٹ اور انزائمز ضائع ہو جاتے ہیں۔

فروزن بلیو بیرز کو بریک فاسٹ ہیک میں استعمال کر سکتے ہیں۔ تازہ یا خشک بلیو بیرز کو ٹھنڈے بریک فاسٹ سیریل میں شامل کر کے اس کی غذائیت میں کئی گنا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

مزید اریز رٹ تیار کرنے کے لیے سرونگ گلاسز میں ایک تہہ دہی کی لگا کر اس کے اوپر بلیو بیرز سیٹ کرویں اور ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔ اس کے علاوہ بلیو بیرز کو فروٹ سلاڈ چاکلیٹ سوس اور کاجو سوس کے ساتھ یا صرف سادہ دہی اور چاکلیٹ سیرپ کے ساتھ بھی سرو کر سکتے ہیں۔ بلیو بیرز کا ذائقہ اس وقت دوچند ہو جاتا ہے جب انہیں کریم اور شکر کے ساتھ سرو کیا جاتا ہے۔

طبی خواص

اپنی صحت بخش خصوصیات کی بنا پر پھلوں کی دنیا میں بلیو بیرز کو کسی پراسرار کا سادہ درجہ حاصل ہے۔ جب ہم دنیا کی صحت بخش غذاؤں کی فہرست مرتب کرتے ہیں تو ہم سمجھ سکتے ہیں ان خصوصی اعزازات کے بارے میں جو کہ اس معجزہ نماییری کو دیئے گئے ہیں۔ صحت سے متعلق تحقیقی کام کرنے والے تحقیق کار اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ (جوان بیرز کو خوبصورت نیلا اودا اور سرخ رنگ عطا کرتا ہے) کو صحت کے لیے معاون خصوصیات کا سب سے اہم بناتی جزماتے ہیں۔ بلیو بیرز کے صحت بخش اجزاء میں لاتعداد طبی خواص موجود ہیں ان میں سے چند یہ ہیں۔

دل اور شریانوں کی سختی کا عارضہ

بلیو بیرز میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ دل اور شریانوں کے نظام کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ بلیو بیرز پر ریسرچ کے دوران یہ دریافت کیا گیا ہے کہ 3 مہینے تک روزانہ 1-2 کپ بلیو بیرز استعمال کرنے سے خون میں موجود چکنائی کی

ہے کہ خصوصی طور پر صرف بلیو بیرز ہی Low Glycemic index پر مشتمل نہیں ہیں بلکہ دیگر بیرز بھی کم و بیش اسی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں لیکن نئی تحقیق کے مطابق بلیو بیرز ایسی غذا کے طور پر کام کرتی ہیں جو خون میں آہستہ آہستہ شکر خارج کرتی ہیں اسی لیے جب ذیابیطس ٹائپ 2 میں مبتلا افراد کو 3 مہینے تک روزانہ 3 دفعہ بلیو بیرز استعمال کروائی گئیں تو ان کے خون میں شکر کی سطح تسلی بخش حد میں رہی۔

آنکھوں کی صحت کے لیے

آنکھ میں موجود پردہ بصارت (آنکھ کے ڈھیلے کی پشت کی سب سے اندرونی تہہ یا پتلی جس میں روشنی کے لیے حساس خلیے ہوتے ہیں) ہمارے جسم کی سب سے اونچی جگہ ہے اور یہی وہ جگہ ہے جو تکیدی دباؤ کے نقصانات کے شدید خطرے کی زد میں رہتی ہے۔ وہ غذائیں جن میں (Phytonutrient) اینٹی آکسیڈنٹ پائے جاتے ہیں تکیدی دباؤ کے باعث پردہ بصارت کو پہنچنے والے نقصان سے تحفظ فراہم کرتی ہیں اور بلیو بیرز بھی ایسی غذاؤں میں شامل ہیں۔ لیبارٹری میں حیوانات پر کی گئی ابتدائی تحقیقات کے مطابق بلیو بیرز میں شامل (Anthocyanins) پردہ بصارت کو غیر مطلوب آکسیجن سے پہنچنے والے نقصانات سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہے کہ بلیو بیرز سورج کی تیز روشنی سے



پردہ بصارت کو پہنچنے والے نقصان سے بھی محفوظ رکھتی ہیں۔ ہم منتظر ہیں کہ مستقبل میں بلیو بیرز کے فوائد اور ان کے انسانی آنکھ پر اثرات پر مزید تحقیق کی جائے گی۔

مانع کینسر کی خصوصیات

لیبارٹری میں انسانوں اور حیوانات پر کی گئی تحقیق کے مطابق غذا میں باقاعدگی سے بلیو بیرز کا استعمال مختلف اقسام کے کینسر مثلاً بریسٹ کینسر، قولون کینسر، بڑی آنت اور چھوٹی آنت کے کینسر میں مزاحم ہوتا ہے۔ بلیو بیرز ایک ایسے پھل کے طور پر جانا جاتا ہے جو کینسر کے خلیوں کے خلاف اثر انداز ہوتا ہے خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں شامل مانع حمید اور فینولک کپاؤنڈ کینسر کا سبب بننے والے خلیات کے خاتمے میں مددگار ہوتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب ہر گز نہیں کہ بلیو بیرز کینسر سے مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے البتہ متوازن صحت بخش غذا کا حصہ بننے کے بعد مختلف امراض سے بچاؤ کے لیے یقینی طور پر مددگار ہوتا ہے۔

Detox کرنے کے لیے

آج کل ماہرین غذایت جب بھی صحت مند ڈائٹ پلان کی بات کرتے ہیں سب سے زیادہ جسم کی سم ربائی یا Detox کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ اپنے جسم کو Detox کرنے کے لیے بلیو بیرز اسوجھی آزمائیں۔

بلیو بیرز اسوجھی

ضروری اشیاء:
بلیو بیرز (فروزن) : ½ کپ
کرین بیرز جوس : ¼ کپ
کیلے (سلاکس کاٹ لیں) : 1-2 عدد
برف (چوراکی ہوئی) : حسب ضرورت

ترکیب:

بلیو بیرز، کرین بیرز جوس اور کیلے کے سلائمز پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں۔ ہموار ہو جائیں تو برف شامل کر کے چند سیکنڈ مزید چلائیں اور سرونگ گلاسز میں ڈال کر فوراً سرو کریں۔

نوٹ: (اگر آپ اسے ریفریجنگ سموچی کے طور پر پینا چاہتے ہیں تو اس میں دودھ یا کوکونٹ ملک بھی شامل کر سکتے ہیں) ☆☆

اس پھل کا پتہ!

خوشبو بتا دیتی ہے

امروہ دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے یہ دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے معدے کو طاقت دیتا ہے مزیدار فروٹ چاٹ کی تیاری امروہ کے بناء نا ممکن ہے

افشین حسین بلگرامی

پاکستان میں امروہ کی دو اقسام مشہور ہیں ایک ملیہ کے امروہ جو گول ساخت کے حامل اور ہرے رنگ کے ہوتے ہیں دوسرے لاڑکانہ کے امروہ ہیں جو کہ گھنٹی نما ساخت اور ہری سے زردی مائل رنگت کے حامل ہوتے ہیں



بھوک بڑھاتا ہے۔ قبض کشا ہونے کی وجہ سے بواسیر کے لیے بھی مفید ہے۔ امروہ کے بیج پیٹ کے کپڑے خارج کرتے ہیں۔ امروہ کی منفرد خوشبو منگی و ابکائی آنے کی شکایات کا خاتمہ کرتی ہے۔

امروہ کے پتوں سے تیار شدہ جوشاندے سے غرارے کرنا تھوڑے وقتوں کی شکایات کا خاتمہ کرتا ہے۔ یہاں قارئین کے ساتھ امروہ کے پتے کے حوالے سے ایک دلچسپ بات بھی شیئر کرتی چلوں کہ

سترکی دہائی جہاں سقوطِ ذہا کے صورت میں دل دکھاتی نا خوشگواریت و بے یقینی صورتحال کا سیلاب لے کر آئی تھی وہیں پاکستان کے مغربی خطے میں بسنے والے پان کے شوقین افراد کے لیے بھی کوفت و پریشانیوں کا سندیس لے آئی تھی کیونکہ سقوط کے بعد سابقہ مشرقی پاکستان سے دیگر اشیاء خورد و نوش کے ساتھ ساتھ پان کی درآمد پر بھی پابندی لگ گئی تھی اور اس وقت نہاد کہیں سے پان درآمد کیا جاتا تھا اور نہ ہی یہاں پان کی کاشت کی جاتی تھی نتیجتاً کھٹا چونا چھالیہ تمباکو تو سب موجود لیکن پان کا پتہ نہاد! تو ایسے میں سنتے ہیں کہ پان کے شوقین افراد نے پان کے پتے کی کمی امروہ کے پتے سے پوری کی۔

ابتداء میں کسی نے تجرباتی طور پر امروہ کے پتے پر چونا کھٹا لگا کر چھالیہ تمباکو چھڑک کر بیڑا بنا کر پان کی تفتگی پوری کی اور دیکھتے ہی دیکھتے چند روز میں ہی علاقوں میں موجود ہر امروہ کا درخت دیکھیں تو پتوں کے بغیر کھڑا ہے یہاں تک کہ بعض درختوں پر تو امروہ بھی کپے یا نیم کی حالت میں لگے ہیں اور پان کے شوقین افراد نے پتوں کا صفایا کر دیا۔ بلغم و کھانسی سے پریشان افراد اگر کچا امروہ بھسول میں پکا کر کھائیں تو انہیں مرض سے فوری چھٹکارہ حاصل ہوگا۔

ساخت کے حامل ہوتے ہیں۔ غذائیت سے بھرپور اس پھل کو پوری دنیا میں بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے۔ غذائی مورخین کے مطابق امروہ کی جنم بھومی میکسیکو ہے جہاں سے یہ پھل پیرو، ایتھن، برنگال، پنجاب اور پھر فلپائن کے ساحلی علاقوں سے ہوتا ہوا ہندوستان کی سرزمین پر پہنچا اور ہندوستان کی سرزمین پر پہنچتے ہی یہ پھل انتہائی تیز رفتاری کے ساتھ منطقہ حارہ کے دیگر استوائی خطوں (Tropical Regions) میں پھیلتا چلا گیا۔ یہاں صنعتی پیمانوں پر بھی اس کے باغات لگائے گئے اور کچھ علاقوں میں تو یہ خورد و درخت کی شکل میں اگنا بھی شروع ہو گئے یعنی ہندوستان کی زرخیز مٹی و آب و ہوا اس پھل کے پھلنے کے لیے بہت راس آئی۔ موجودہ دور میں آسٹریلیا، ویسٹ انڈیز، افریقہ، ہوائی اور برازیل وغیرہ میں بھی امروہ کے درخت اگائے جا رہے ہیں۔

امروہ میں اتنی کثیر مقدار میں وٹامن C پایا جاتا ہے کہ یہ مقدار کسی بھی نوع کے سائٹرس پھل (Citrus Fruit) میں موجود وٹامن C کی مقدار سے دس گنا زائد ہے۔ یہ پھل اگر کچا کھایا جائے تو تیخیر و قبض کی شکایت پیدا کر سکتا ہے لیکن اگر کچا پھل کھایا جائے تو یہ قبض کشا ثابت ہوتا ہے۔ امروہ دل و دماغ کو قوت و فرحت بخشنے والا بہترین پھل ہے اسی لیے دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے معدے کو طاقت دیتا ہے اور

سے جو امروہ درخت سے توڑ کر مارکیٹ میں فروخت کے لیے پیش کیے جاتے ہیں انہیں درخت سے اتنی کچی حالت میں توڑا جاتا ہے کہ وہ ایک دن بیٹی میں بند رہنے کے بعد پک جائیں کیونکہ مکمل طور پر پکے ہوئے امروہ جلد خراب ہو جاتے ہیں اور ان میں کیڑا لگنے کا احتمال بھی زیادہ ہوتا ہے۔

امروہ کا گودا سفید کریم مائل پیلے اور گلابی رنگت کا حامل ہوتا ہے یہ گودا ننھے ننھے بے شمار (کھانے کے قابل Edible) بیجوں سے بھرپور ہوتا ہے۔ امروہ کی سب سے بڑی خصوصیت اس پھل کی منفرد مہک ہے جو دور سے ہی اس کی موجودگی کا خوشبودار اعلان کر دیتی ہے۔ پھر لال یا گلابی گودے والے امروہ کی بات کی جائے تو اس کی خوشبو پیلے یا سفید گودے کے امروہ کے مقابلے میں ایک جدا گانہ مہک رکھتی ہے۔ امروہ کے ذائقے کو یوں تو رسیلا اور ترشی مائل میٹھا کہہ سکتے ہیں لیکن گلابی یا لال گودے والے امروہ کا ذائقہ یا تو بہت منفرد اور مزے دار ہوتا ہے یا پھر انتہائی میٹھا ہمارے یہاں یعنی پاکستان میں امروہ کی دو اقسام بہت مشہور ہیں ایک ملیہ کے امروہ جنہیں ملیہ کے جام بھی کہا جاتا ہے یہ بالکل گول ساخت کے حامل اور پک جانے کے بعد بھی ہرے رنگ کے نظر آتے ہیں جبکہ ایک لاڑکانہ کے امروہ (سندھی میں امروہ کو جام بولتے ہیں) یا لاڑکانہ کے جام ہیں جو کہ گھنٹی نما

امروہ منفرد خوشبو کا حامل وہ مزیدار پھل ہے جس کی خوشبو ہی اس پھل کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے۔

فروٹ چاٹ وہ مزیدار فروٹی سوئیٹ ڈش ہے جسے ہمارے یہاں بچے بڑے سب ہی بڑے ذوق و شوق سے کھاتے ہیں یوں تو اب طرح طرح کے انداز میں مختلف پھلوں اور کریم وغیرہ کی شمولیت سے بے شمار اقسام کی فروٹ چاٹ تیار کی جا رہی ہیں لیکن روایتی فروٹ چاٹ کی تیاری میں جس پھل کو اہم و ناگزیر حیثیت حاصل ہے وہ منفرد خوشبو کے حامل لذت دار پھل امروہ کی ہے۔ امروہ منطقہ حارہ یعنی ٹروپیکل خطے میں بکثرت اگنے والا مزیدار پھل ہے۔ امروہ کا نباتاتی نام (ساڈیم گوجاوا) ہے گہرے سبز سے لے کر پھلی جھری رنگت اور بالکل گول یا بیضی ساخت سے لے کر گھنٹی نما ساخت تک امروہ کی بے شمار اقسام موجود ہیں چھوٹی سائز کی خوبانی سے لے کر بڑے سائز کے سیب یا ناشپاتی کے سائز تک میں یہ پھل دستیاب ہوتا ہے۔ امروہ کی بیرونی جلد کی ترشی، ہمواریت یا کھردرا پن بھی اس کی اقسام پر منحصر ہوتا ہے۔

امروہ کے بارے میں عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ اسے درخت سے تب ہی توڑنا چاہیے کہ جب یہ اچھی طرح پک جائے ورنہ کچی حالت میں امروہ کھانے کے بالکل بھی قابل نہیں رہتا اور اگر کھائی لیا جائے تو یہ زرا قبض و تیزابیت پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ گرمیوں کی بھری دوپہر میں امی بابا کی نظروں سے چھپ کر دوستوں کے ساتھ امروہ کے درختوں پہ چڑھ کر اندھا دند امروہ توڑے جاتے اور پھر باجی کی نظروں سے بچ کر بچکن میں سے نمک، مرچیں، مٹی میں بھر کر انہی درختوں کی شاخوں پہ بیٹھ کر بھولی میں بھرے کپے کے امروہ نمک، مرچ کے ساتھ چٹا کر لے لے کر کھائے جاتے اور جو

امروہ اتنے کپے ہوتے کہ جنہیں چبانے میں دانت کچکا ہی جاتے تو پھر ان سے کارٹوس کا کام لیا جاتا اور غلیں میں رکھ کر دوستوں سے اگلا پھچھلا تمام حساب برابر کر لیا جاتا لیکن اس کے باوجود ان کپے کے امروہ کو درخت سے توڑ کر کھانے میں جو مزہ تھا وہ آج بازار میں ٹھیلوں پہ دستیاب خوشبو اڑاتے کپے کے لذیذ امروہ خرید کر کھانے میں کہاں۔ اگرچہ صنعتی پیمانے پر امروہ کے باغوں



بہترین ہمہ جہت پھل

ناریل

ناریل سے حاصل کیا جانے والا پانی معدے کی سوچن و گرائی کو دور کرنے اور صفراوی بیماریوں سے نجات دلانے میں مددگار ہے۔ بولی نالی کی عفونت کے مریض بطور ادویات مشروب اس پانی کے استعمال سے حیرت انگیز طور پر جلد شفا پا سکتے ہیں

گرمیوں میں قبل از غسل جسم پر ناریل تیل کی مالش سے آپ کی جلد سدا جوان نظر آنے لگی۔ عمر رفتہ کی لکیریں نہیں پڑیں گی اور آپ دیگر جلدی مسائل کا شکار ہونے سے بھی محفوظ رہیں گی

اشمین حسین بلکراچی



ناریل صحت کے لیے اکیسریل

ناریل وہ قوت بخش پھل ہے جسے قدرت نے صحت انسانی کے لیے ایک ٹانگ بنا کر کرہ ارض پر بھیجا ہے۔ ناریل کا پانی ایک بہترین قوت بخش مشروب ہے۔ اس کے استعمال سے معدے کی گرائی کم ہوتی ہے۔ یہ پانی معدے کی سوچن دور

کئے ہوئے پھل کی گری سوئیٹ ڈشز جیسے کہ حلوہ جات، مٹھائیوں، کیک، بسکٹ زردے وغیرہ میں استعمال کرنے کے علاوہ برصغیر پاک و ہند کے علاوہ چائنا، تائیوان، ویت نام، سنگاپور، مالڈیپ، انڈونیشیا، سری لنکا، ملائیشیا اور مارٹیش وغیرہ میں نمکین کھانوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل سے حاصل کیے جانے والے کوکونٹ ملک اور کوکونٹ کریم کی شمولیت تیار کی جانے والی اورینٹل اور سی فوڈ ڈشز خصوصی شہرت کی حامل قرار دی جاتی ہیں۔

ناریل سے تجارتی بنیادوں پہ کوکونٹ آئل بھی تیار کیا جاتا ہے جو کہ دنیا بھر استعمال ہونے والے اہم کوکنگ آئلز کے زمرے میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ناریل سے ایک خاص قسم کی شکر جسے Palm Sugar کہا جاتا ہے تیار کی جاتی ہے۔ فلپائن، سری لنکا، ملائیشیا و مالڈیپ کے ساحلی علاقے اس خاص قسم کی شکر کی تیاری کے سلسلے میں مشہور ہیں۔ اس شکر کو ادویات و دیگر اقسام کے مشروبات و کیک و کنفییکشنری آئٹمز کی تیاری میں صنعتی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

ناریل کے پھل کی چھال سے جوت تیار کی جاتی ہے جس سے رگس، برش، میٹ اور رسیاں وغیرہ بھی بنائی جاتی ہیں۔ 100 گرام کچے ناریل میں کیلوریز کی مقدار 444 مائیکرو یونٹ اور کچے ہوئے ناریل میں 662 مائیکرو یونٹ ہوتی ہے۔ 100 گرام ناریل میں غذائی اجزاء کا توازن درج ذیل مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اگر آپ سے کہا جائے کہ وسط ایشیائی خطے میں واقع کسی مشہور و معروف تفریحی سمندری کنارے (Beach Side) کا تصور کریں تو آپ کے ذہن میں تاحہ نگاہ پھیلے ہوئے سمندر، جھاگ اڑاتی اور ساحل کو چومتی لہروں ریت یا کورل پتھروں (Corals) سے بچے ساحل اور یہاں موجود تفریح کی غرض سے آئے ہوئے ہنستے کھیلتے ہر عمر کے لوگوں کا عکس لے کر بھی کم وقت میں واضح ہو جائے گا، لیکن اس منظر میں شاید یہیں کچھ کمی محسوس ہو رہی ہے۔ جی ہاں! سمندر کے کنارے اس ریتیلے ساحل کی خوبصورتی میں چار چاند لگانے والے ان اونچے لمبے درختوں اور ان میں لگے بڑے سائز کے اور بھوری رنگت کے پھلوں کا ذکر کیے بنا شاید ساحل سمندر کی تعریف ادھوری رہتی ہے۔ آپ صحیح پہچانے بات ہو رہی ہے ایک مشہور زمانہ ہمہ جہت پھل کی جسے ناریل یا کھوپرا کہا جاتا ہے۔

ناریل کو انگریزی زبان میں Coconut کہا جاتا ہے جبکہ ناریل کا نباتاتی نام Palmae ہے۔ مائے اور انڈونیشین زبان میں اسے کیلاپا (Kelapa) کہتے ہیں۔

کیلے کی طرح ناریل بھی ایک ہمہ جہتی پھل ہے یعنی اسے کئی مختلف حالتوں میں ان گنت انداز میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل کے کچے پھل کو ڈاب کہا جاتا ہے کچی حالت میں اس میں پانی کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے اور اس حالت میں اس کا گودا ملائی کی طرح نرم و ملائم ہوتا ہے جو پانی استعمال کرنے کے بعد چمچے یا چھری کی مدد سے خول سے کھرچ کر کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا پانی بڑا ہی قوت بخش مشروب ہے۔ یہ نمکیات سے بڑھنے کی وجہ سے موسم گرما میں ضائع ہونے والے جسمانی نمکیات کی کمی کو فوری طور پر دور کرنے کا ایک تیر بہدف نسخہ ثابت ہوتا ہے۔ پک جانے کے بعد ناریل کا پانی ختم تو نہیں البتہ کم ضرور ہو جاتا ہے جبکہ اس کا گودا جو ناریل کے پکنے سے پہلے ملائی جیسا نرم ہوتا ہے وہ پھل پکنے کے بعد سخت گری میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ناریل کا اندرونی حصہ بشمول گودا و پانی ایک نہایت ہی سخت قسم کے خول میں بند ہوتا ہے جسے کھولنے یا گودا و پانی حاصل کرنے کے لیے بڑی ہی محنت و احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔

کرنے اور صفراوی بیماریوں سے نجات دلانے میں بہت کارگر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بولی نالی کی عفونت (Urinary Tract Infection) کے مریض اگر باقاعدہ علاج و حفظان صحت کے اصولوں پہ عمل کرتے ہوئے باقاعدگی سے دن میں 1-2 گلاس ناریل کا پانی بطور ادویاتی مشروب استعمال کریں تو انہیں اس مرض سے حیرت انگیز طور پر جلد شفا حاصل ہوگی۔

ناریل کی کچی گری یا ملائی نظام انہضام کی بے قاعدگیوں کو رفع کرنے میں بڑی کارگر ثابت ہوتی ہے۔ معدے کے اسر، اسہال، بواسیر اور بڑی آنت کی سوزش کے ساتھ بخیر کے خاتمے میں بھی معاونت کرتی کیے۔ اگر کھانوں کی تیاری میں گھی یا دیگر اقسام کے کوکنگ آئل کے بجائے ناریل کا تیل استعمال کیا جائے تو یہ نہ صرف تیار کی جانے والی غذا ذائقے میں



اپنی مثال آپ ہوگی، بلکہ یہ کمزور اور جسمانی نقص (کمزوری سے پیدا ہونے والے) کے ازالے کے لیے بھی ایک بہترین غذا ثابت ہوگی۔

ناریل کے رس میں لیموں کا رس اور اگر پسند کریں تو چند پودینے کے پتے اور پائین اپیل سیرپ کے ساتھ ڈھیر ساری برف شامل کر کے مزید ارنج کا ک ٹیل ڈرک تیار کی جاسکتی ہے جو نہ صرف تازگی بخش احساس دے گی بلکہ اس میں شامل غذائی اجزاء اس آگ برساتے موسم میں ضائع ہونے والے نمکیات سے لاحق ہونے والی کمزوری کا ازالہ بھی کریں گے۔

ناریل حسن افزاء پھل

ناریل نہ صرف غذائی لحاظ سے آپ کے لیے مفید ہے بلکہ بے شمار حسن افزاء خوبیوں سے بھرپور بھی ہے۔ اگر کسی فرد کو خسرہ یا چیچک نکل آئے تو وہ ناریل کے پانی سے روزانہ منہ دھوئے چیچک خسرہ ختم ہونے کے بعد جلد یہ رہ جانے والے بھورے نشانات و داغ آپ کے اس پھل سے باقی نہیں رہیں گے۔

ناریل، چکنی جلد و خشک جلد کی حامل خواتین ناریل سے تیار اسکریب اور فیش واش اپنے حسن میں اضافے کے لیے بلا خوف و خطر استعمال کر سکتی ہیں۔ سردیوں میں روزانہ غسل کے بعد اور گرمیوں میں غسل سے پہلے اگر جسم پر ناریل کے تیل کی مالش کر لی جائے تو آپ کی جلد سدا جوان نظر آئے گی اور اس سے عمر رفتہ کی لکیریں پڑنا تو دور آپ کو خارش، خشکی اسی قسم کے دیگر جلدی مسائل کا بھی کبھی سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

☆☆

ماہنامہ کچن کراچی 19

موسم گرما کا مفید پھل

آڑو!

غذائیت بخش آڑو موسم گرما میں پیاس کی شدت میں کمی لاتا ہے، دل کی گھبراہٹ دور کر کے دل کو فرحت و سکون بخشتا ہے، معدے اور جگر کو طاقت دیتا ہے اور گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بھی مفید ہے۔

شہانہ دلشاد

آڑو کا استعمال فروٹ چاٹ، جام، کوک ٹیل مشروبات، اسکوائش، شیک اور مختلف ڈیزرت میں کرنے کے علاوہ سونیت ڈشز کی خوبصورت ڈیکنگ کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔



کان میں چند قطرے چکانا کان کے درد اور بہرے پن کے لیے بہت مفید ہے۔ آڑو کے درخت کے پتے کوٹ کر اور ان کا پانی چوڑ کر پیا جائے تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

اطباء کے مطابق آڑو جلد کو صحت مند بنا کر رنگت نکھارتا ہے۔ یہ قبض کشا ہونے کے ساتھ ساتھ جسم میں غدد اور رسولیوں کے بننے کے عمل کو روکتا ہے جس کی بنا پر اسے کینسر کے لیے بھی مفید خیال کیا جا رہا ہے یہ جوڑوں کے درد میں بھی بہت مفید ہے۔ آڑو ایک غذائیت بخش پھل ہے جس کا استعمال مختلف انداز میں کیا جاتا ہے۔

یہ اپنے کھنے بیٹھے ڈانٹے اور مخصوص خوشبو کے باعث ایک پسندیدہ پھل ہے آڑو پر درمیان میں ایک گہری سی لائن سی بنی ہوئی ہوتی ہے جو کہ اسے آسانی سے قاشوں میں تقسیم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ آڑو کا رنگ ہلکے سبز سے زردی مائل پیلا ہوتے ہوئے گہرا سرخ بھی ہو سکتا ہے۔ بوڑھے اور کمزور معدے والے افراد کے لیے آڑو کے ساتھ شہد کا استعمال انتہائی اکیسر ہے۔

آڑو کا استعمال اور احتیاط کیے رکھیں

آڑو خریدتے وقت ہمیشہ اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کی جلد ہموار ہو اور اس پر سبز رنگ کا کوئی نشان نہ ہوتا کہ اس کے بہترین ذائقے سے لطف اندوز ہوا جائے سرخی مائل سنہری پیلا آڑو ذائقے اور افادیت کے اعتبار سے بہترین ہوتا ہے۔ کچے آڑو کا استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ ایسے آڑو لینے سے گریز کریں جو کہ بہت زیادہ نرم ہوں یا ان پر کسی طرح کے

کارنگ ابتداء میں ہیز ہوتا ہے اور پکنے پر سنہری مائل سرخی لیے ہوتا ہے اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کے بیج آسانی سے الگ ہو جاتے ہیں یہ مزاج کے اعتبار سے سرد تر ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے اس کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے یہ گرمی کی وجہ سے ہونے والی گھبراہٹ کو دور کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔

آڑو کے صحت بخش فوائد

آڑو موسم گرما کا پھل ہے اور ہر اس شکایت میں فائدہ دیتا ہے جس کا گرمی کے موسم کی وجہ سے سامنا کرنا پڑتا ہے یہ پیاس کی شدت کو کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے دل کی گھبراہٹ میں آڑو کا استعمال دل کو فرحت بخشتا اور سکون پہنچاتا ہے۔ نظام انہضام کی خرابی کے علاوہ سینے کی جلن دور کرنے کے لیے بھی بہت موثر ہے۔ آڑو صفراوی بخار، خونی بخار اور ذیابیطس کے علاج میں بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خون کی کمی اور نسیان میں بھی آڑو کا استعمال بہت مفید ہے۔ جسم میں خون کی کمی مختلف وجوہات کی بنا پر ہوتی ہے عام طور پر طویل بیماری، مسلسل پریشانی، زیادہ جاگنا اور درست خوراک کا نہ استعمال کرنا اس کی خارجی وجوہات ہوتی ہیں اس کے لیے صبح نہار منہ ایک عمدہ پکا ہوا آڑو اچھی طرح چبا کر کھائیں اور نصف گھنٹے بعد ایک گلاس دودھ پی لیں کچھ ہی عرصہ اس کے استعمال سے جسم میں خون کی کمی دور ہو جائے گی اور چہرے سے سرخی جھلکنے لگے گی۔ آڑو کے بیج میں جو مضر ہوتا ہے اس کا تیل نکال کر

موسم گرما میں موسم کی مناسبت سے رنگ برنگے پھلوں اور سبزیوں کی بہار آ جاتی ہے جن کی غذائی افادیت موسم کی سختیوں کو چھیلنے کے ساتھ ساتھ مختلف انداز میں جزو بدن بن کر ہمیں بہت سی بیماریوں اور کمزوریوں سے بچاتے ہوئے طرح طرح کے فوائد کے حصول میں مدد دیتی ہے۔

یہ پھل اور سبزیوں قدرت کی عطا کردہ وہ نعمت ہیں جن کی افادیت بے شمار ہیں۔ موسم گرما کے ان ہی مختلف پھلوں میں ایک پھل زردی مائل گلابی اور سرخ آڑو ہے جس کا نرم گداز گودا بہترین ذائقہ رکھتا ہے خوش رنگ و خوش ذائقہ آڑو میٹھا ہونے کے ساتھ ساتھ کھانا ترش ذائقہ بھی رکھتا ہے۔

ابتدائی یورین تھقیق کے مطابق آڑو ایران کا مقامی پھل ہے جبکہ جدید نباتاتی تحقیق کے مطابق آڑو کا اصل وطن چین ہے جہاں سب سے پہلے اسے کاشت کیا گیا۔ اسے اس کے سخت شعلی والے بیج کی نسبت سے بادام کے نباتاتی خاندان سے سمجھا جاتا ہے آڑو چمکی جلد رکھنے والا سرخی مائل سنہرا پھل ہے جس کی مخصوص مہک انتہائی خوشگوار احساس دیتی ہے۔ اس کا گودا پیلے رنگ کا یا سفیدی مائل ہوتا ہے۔

آڑو کے اندر ایک بڑا بیج ہلکا سرخی مائل ہموار بیضوی شکل کا ہوتا ہے لیکن اس بیج میں موجود مغز (بادام) انتہائی کڑوا اور کھانے میں انسانی صحت کے لیے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ آڑو کو عربی میں خون، فارسی میں شفتالو، یونانی میں مرسمیلا اور انگریزی میں پیچ (Peach) کہتے ہیں۔ آڑو موسم گرما کے اواخر میں مارکیٹ میں عام دستیاب ہو جاتا ہے۔ آڑو کا سائنٹفک نام پرسیکا (Persica) ہے۔

یہ بنیادی طور پر چائنا سے پوری دنیا میں متعارف ہوتے ہوئے یورپ اور ایران تک پہنچ گئے آڑو کی کاشت نسبتاً گرم خطوں میں کی جاتی ہے جن میں پاکستان، انڈیا، امریکہ، فرانس، اٹلی، اسپین، آسٹریلیا اور ساؤتھ افریقہ وغیرہ شامل ہیں۔

دنیا بھر میں آڑو کی 100 سے زائد اقسام موجود ہیں لیکن ان میں سے اکثر آڑو پیلے اور سفیدی مائل سبز رنگ کا گودا رکھتے ہیں ان کی کچھ اقسام بغیر بیج کے بھی ہوتی ہے۔

آڑو پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے یہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی غذائیت بخش بھی ہے۔ اس



آڑو شیک

ضروری اشیاء:

- آڑو (سلاکس کاٹ لیں) : 1 عدد (بڑا)
- فریش کریم : 1/2 کپ
- شہد : 1 کھانے کا چمچ
- چینی : حسب پسند
- برف (چوراکی ہوئی) : حسب پسند

ترکیب:

بلینڈر میں آڑو شہد اور چینی ڈال کر بلینڈ کریں لیجان ہو جائے تو فریش کریم ڈال کر مزید بلینڈ کر لیں۔ برف شامل کر کے ہلکا بلینڈ کر کے سرونگ گلاس میں نکال کر فوراً سرو کریں۔

Presented by: KITCHEN Studio
All Rights Reserved

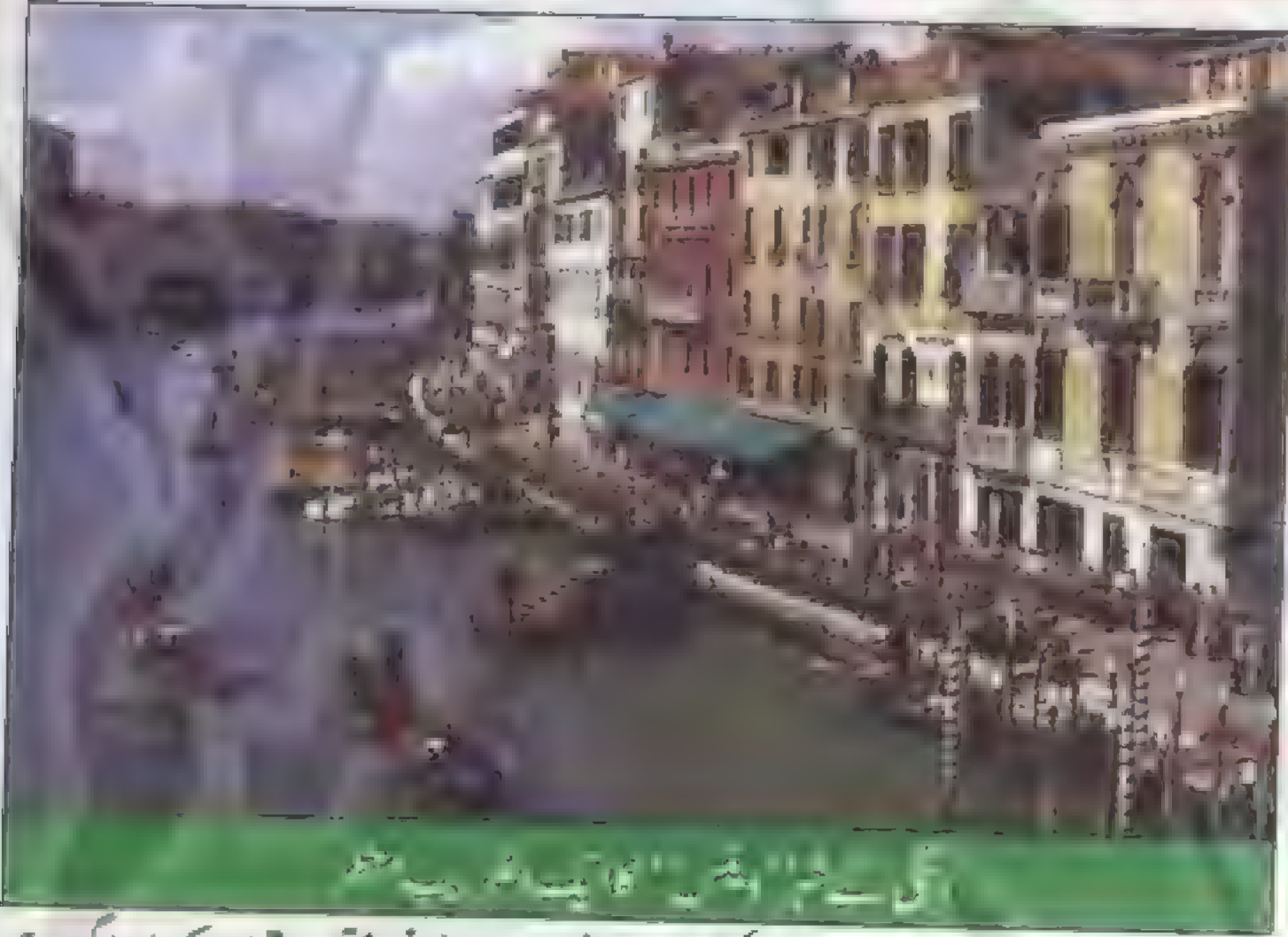
نفاست لذت اور انفرادیت کے حامل

اٹالین پکوان

اٹالین پکوان اپنے کوکگ اسٹائل ماہر کے ترکیبی کی آمیزش کے بل بوتے پر دنیا بھر میں لذت نفاست و معیار کے بلند و بالا درجے پر فائز ہیں

الشین حسین بلوچی

اپنے آبائی ثقافتی رنگوں و دھبے خوشبوؤں اور حشرات نباتی تبدیلیوں کے باعث اٹالین پکوان ساخت و ذائقے میں لاجواب ہونے کے ساتھ یکسانیت سے قطعی طور پر پاکستینی



ایسے بہت سے افراد جن کا تعلق اٹلی سے نہیں ہے یا جو اٹلی اور خاص طور پر اٹالین پکوانوں سے محض سرسری واقفیت رکھتے ہیں وہ اٹالین کوکگ اور اٹالین کھانوں کو صرف چند ایک مشہور و معروف اٹالین کھانوں کی حیثیت سے ہی شناخت کرتے ہیں جیسے کہ پزا، اسپیگھٹی یا میکرونی وغیرہ وغیرہ۔ بہتر لوگ ایسے بھی ہیں جو یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ اٹالین کھانے دیکھنے میں تیاری کے انداز میں اور یہاں تک کہ ذائقے میں کم و بیش یکساں ساخت و مزے کے حامل ہوتے ہیں لیکن آپ ذرا گہرائی میں جا کر اٹالین کھانوں کا جائزہ لیں تو نہ صرف آپ کو یہ تیاری کے اعتبار سے مختلف نظر آئیں گے بلکہ اجزائے ترکیبی وغیرہ کے فرق سے بھی ان کھانوں کے ذائقے کی انفرادیت یقیناً آپ کو چونکا دے گی کہ آپ نے اب تک بھلا اتنے منفرد پکوانوں سے استفادہ کیوں نہ کیا؟ اور پھر ذائقے کے نئے نئے جہانوں کی سیر کے دلدادہ وہ افراد جنہوں نے خود اٹلی کی سیر کی یا اٹالین فن طباطبی پر سیر حاصل تحقیق کی وہ اس بات سے بہت

اچھی آگاہی رکھتے ہوں گے کہ اٹالین کھانوں کا طریقہ تیاری اور ان کے ذائقوں میں تبدیلی ایک خطے سے دوسرے خطے یعنی ایک شہر سے دوسرے شہر تک پہنچنے میں ہی ہو جاتی ہے یہاں تک کہ چند کلومیٹر کا فرق بھی بعض اوقات کسی خاص اٹالین علاقائی ڈش کے ساخت و ذائقے کا قبلہ بدلنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔ اس کی وجہ محض یہی نہیں ہے کہ اٹلی کے کسی ایک علاقے کا ایک مخصوص پکوان کی تیاری کا اپنا طریقہ کار ہے بلکہ ہر قصبہ ہر وادی اور ہر شہر کے اپنے مخصوص پکوان اور ان کی تیاری کے خصوصی طریقہ کار ہیں جو بجا طور پر یکسانیت سے عاری ہیں۔



کی سب سے بنیادی و اہم بات وہاں علاقائی طور پر مختلف اقسام کے پاستا کو گھریلو طور پر تیار کرتا ہے۔ مارکیٹ میں دستیاب ریڈی میڈ پاستا تو بدیسی لوگوں اور دیسی لوگوں کی سہولت کے لیے ہیں لیکن زیادہ تر دیسی (یہاں دیسی ہے ہماری مراد اٹلی کے مقامی

باشندے ہیں) افراد مختلف اقسام کے پاستا گھر پر ہی تیار کرتے ہیں۔ یہاں پاستا کے طریق تیاری اور تیار ہو جانے کے بعد اس کی ساخت کے اعتبار سے انہیں مخصوص کھانوں میں ہی استعمال کیا جاسکتا ہے اور یہ کھانے علاقائی اعتبار سے دو درجوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔ جیسے کہ ایسے ایک نوڈلز جو کہ ملائم اور نرم ساخت کے حامل ہوتے ہیں انہیں اٹلی کے شمال میں استعمال کی جانے والی ریسیپیہیز کے اہم جڑ کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ایسی سخت اسپیگھٹی جیسے بہت دیر تک اُبالنے کے بعد کھانوں میں شامل کیا جاتا ہے اٹلی کے جنوبی علاقوں میں استعمال ہونے والے پکوانوں کا خاصہ ہے۔ اسپیگھٹی یا پاستا کی یہ سخت قسم اپنی ساخت و حجم کے حوالے سے کم و بیش 47 مختلف اقسام میں تیار کی جاتی ہیں اور پاستا کی یہی قسم ریڈی میڈ پاستا کے نام سے تقریباً پوری دنیا میں استعمال کی جا رہی ہے۔ لڑائی پاستا شیٹ، شیل، ایلو، اسکو، پاپ، ہر فلائی، فیتو سینی، میکرونی، مینی کز، گنچی، زامیت، اسپیگھٹی فائیز، اسپیگھٹی انٹیگرالی سے لے کر اسپیگھٹی الفاٹیو تک کے نام اسپیگھٹی یا پاستا کی اس سخت قسم میں شمار کیے جاتے ہیں۔

شاید یہ ممکن نہیں ہے کہ دنیا کے کسی اور ملک میں انداز طباطبی (کوکگ اسٹائل) کو اتنے نفیس درجات میں تقسیم کیا گیا ہو جتنی نفاست کے ساتھ یہ کام اٹلی میں کیا گیا ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ریسوٹو (Risotto)

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



خصوصیات ہیں جنہوں نے اٹالین طبائی ثقافت میں قابل ذکر خوشنما تبدیلیاں بھی پیدا کی ہیں۔ زرخیز وادیوں سے لے کر سرسبز جنگلات سے ڈھکے پہاڑیخ بستہ میدانوں سے لے کر سمندری غذاؤں سے مالا مال ساحلی علاقے ان خوشنما و خوش ذائقہ تبدیلیوں کے علمبردار ہیں، لیکن موسمی تبدیلیوں کو بھی اس زمرے میں شامل حال رکھنا بھی ضروری ہے۔

لیکن محض جغرافیائی درجہ بندیوں سے بتانے سے اب تک قاصر ہیں کہ ایک ہی ملک میں ہوتے ہوئے مکھن گوشت پارمیگانیو (Parmigiano) ایسی سخت گرانا چیز یا خیر جو (اٹلی کے پارما قصبے میں گائے کے دودھ سے تیار کی جانے والی پہلی سنہری رنگت اور تیز مصالحہ دار ذائقے کی حامل) کے ذریعے کس طرح بولونگا (Bologna) کے مصالحے دار مرغن پکوان تیار کیے جاتے ہیں اور کس طرح نیپلز (Naples) میں کھائے جانے والے سادے ولذت دار کھانے جن کی بنیادی اساس میں زیتون کا تیل، موزریلا چیز اور سی فوڈ وغیرہ شامل ہیں بنائے جاتے ہیں۔ صرف یہی نہیں اٹلی کے شہر روم (Rome) کے پکوان بھی اجزائے ترکیبی کے حوالے سے طویل فہرست کے حامل ہونے کے باعث دنیا بھر میں خاص شہرت رکھتے ہیں جبکہ سیسیلی (Sicily) کے کھانوں میں افریقہ کے شمالی خطوں کے پکوانوں کی آمیزش خاص طور پر نوٹ کی جاسکتی ہے۔

ماضی میں یہ وضاحتیں بے شک مخفی تھیں، مگر اب دیکھا جائے تو اٹالین انداز طبائی کے تانے بانے اٹلی کی قدیم تاریخ سے ہی جڑے ہوئے نظر آتے ہیں۔ تحت و تاج کے حصول میں بادشاہوں، ملکہ، شہزادوں کے درمیان جنگ و جدل کی طویل داستانیں اٹلی کی تاریخ کا خاصہ ہیں جو 1861 تک جاری رہیں یعنی



مخصوص ہے میلان (Milan) کے لیے ٹورٹیلانی (Tortellini) کی جہم بھوی بولونگا (Bologna) کو کہتے ہیں اور نیپلز (Naples) کی وجہ شہرت پزاگو قرار دیا جاتا ہے اور ان سب کی بنیادی کلید یہی ہے کہ اٹالین زبان کی وحدت ایک ہونے کے باوجود اسے بولنے والے بدیسوں کا تعلق مختلف علاقوں سے ہے جنہوں نے اس زبان میں علاقائی محاوروں و جملوں کی اضافت کے ساتھ جیسے اس زبان کی فصاحت و بلاغت میں اضافہ کیا ہے ٹھیک اسی طرح اٹالین پکوانوں میں بھی اپنے اپنے علاقائی کوکگ اشاکل و اجزائے ترکیبی کی آمیزش کے بل بوتے پر اٹالین کھانوں کو دنیا بھر میں لذت، نفاست اور معیار کے بلند و بالا درجے پر فائز کر دیا ہے۔

اٹلی وہ ملک ہے جو رنگ رنگ ثقافت کے باعث ایک خصوصی شہرت رکھتا ہے اور اٹالین پکوان اسی خوش رنگ ثقافت کے خوبصورت رنگوں کے لذت دار عکاس

سمجھے جاتے ہیں اٹالین پکوانوں میں یہ ثقافت یا گونا گونی اٹلی کے دیہی علاقوں کی ثقافت اور جغرافیائی تفریق کی بناء پر پائی جاتی ہے اٹلی دراصل ایک جزیرہ نما ایسے خطے کی حیثیت کا حامل ہے جو اپنے براعظم سے یورپ کے بلند و بالا پہاڑی سلسلے کے باعث پھٹا ہوا ہے اس پہ طرہ یہ کہ اس چھوٹے سے جزیرہ نما ملک کے درمیان ایک لمبی ہڈی کی صورت میں شمال سے جنوب کے زیریں علاقوں تک ایک اور پہاڑی سلسلہ حائل ہے اور یہ تو آپ کے علم میں ہے ہی کہ پہاڑی علاقوں اور میدانی علاقوں کے انداز طباط و طہر تن کے درمیان واضح فرق پایا جاتا ہے شاید یہی وجہ ہے کہ اپنے آبائی ثقافتی رنگوں دیسی خوشبوؤں اور جغرافیائی تبدیلیوں کے باعث اٹالین پکوان ساخت و ذائقے میں تو بلاشبہ لا جواب ہیں ہی لیکن ہر قسم کی یکسانیت سے قطعی طور پر پاک بھی ہیں یہی جغرافیائی

اٹلی کے یہ مخصوص علاقائی پکوان اس لحاظ سے بھی اہم تسلیم کیے جاتے ہیں کہ ان کھانوں کی ترکیبیں (ریسیپیٹس) شاذ ہی لکھی جاتی ہیں بلکہ یہ اپنے آباء اجداد سے سینہ بہ سینہ موجودہ لوگوں تک منتقل ہوئی ہیں ان کھانوں کی ریسیپیٹس اٹلی میں آباد خاندانوں میں تھوڑی بہت یا کسی بھی تبدیلی کے بغیر آج بھی اسی خاص تمکنت و شان سے استعمال کی جا رہی ہیں جو انفرادیت و پسندیدگی انہیں ماضی میں حاصل تھی۔ اٹلی کے پکوانوں کا خاص رنگ یہاں کے دیسی اجزاء کا کھانوں میں بکثرت خصوصی استعمال ہے دیکھا جائے تو اٹالین کھانوں کو بنانے کی ٹیکنیک عموماً بہت سادہ ہی ہوتی ہے لیکن کھانے میں استعمال ہونے والے اجزاء چونکہ علاقائی زرخیزی کے باعث نہایت تازہ حالت میں دستیاب ہوتے ہیں اور کوئی بدیسی اجزاء شامل نہیں کیا جاتا ہے اسی لیے ان کھانوں کی انفرادیت اور مزہ دنیا کے دیگر علاقائی پکوانوں کے مقابلے میں

1861 سے قبل سیاسی اتحاد (Political Unification) نام کی کوئی فاختہ اٹلی میں موجود نہیں تھی۔ اٹلی کی سر زمین پر گزشتہ تین ہزار سالوں تک مختلف قوموں نے حکمرانی کی اور یہاں تہذیب و تمدن پر اپنے ان مٹ نہاںی رنگ کا اضافہ کرتے گئے۔ جیسا کہ ابتداء میں عرض کیا گیا کہ اٹلی کے ہر قصبہ و علاقے کا اپنا ایک مخصوص انداز گفتگو ہے اپنی ایک مخصوص ثقافت ہے اور یہی خوبصورت اختلاف انداز طبائی میں بھی ایک لذت دار تنوع پیدا کرنے کا خاص محرک گردانا جاتا ہے۔ یہ خوبصورت ولذت دار تنوع و تضاد ماضی کی طرح آج بھی اٹالین کھانوں کا خاصہ سمجھا جاتا ہے۔ صنعتی ترقی و میڈیا کے فروغ اور ماس مارکیٹنگ کے دور میں آج بھی اٹلی کے خاص پکوان اپنے انداز تیاری و اجزائے ترکیبی و منفرد ذائقے کی بناء پر اپنے آبائی علاقے کے منفرد ولذت نشان در ثابت ہوتے ہیں۔



ممتاز مقام رکھتا محسوس ہوتا ہے۔ گوشت، مرغ، مچھلی (دیگر سمندری غذا میں) اور تروتازہ سبزیوں کو مختلف مصالحہ جات بالخصوص جڑی بوٹیوں (ہربس) اور زیتون کے تیل کے ساتھ دم پخت کیا گیا بیک کر کے تیار کیا جاتا ہے۔ چٹنی دیر میں پاستا ابالا جاتا ہے اتنی دیر میں لذیذ و خوشبودار اٹالین سوسز تیار کر لی جاتی ہیں۔ اٹالین کھانوں کی ریسیپیٹس بہت سادہ اور آسان ہوتی ہیں جنہیں آسانی بجٹ آؤٹ ہونے کے خطرے سے بے فکر رہتے ہوئے بنایا جاسکتا ہے۔ ان کھانوں میں ایک بات آپ کو واضح طور پر محسوس ہوگی کہ اٹالین پکوان زیادہ تر سبزیوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ گوشت و دیگر حیوانی چکنائی وغیرہ بتدریج کم یا بالکل صفر مقدار میں ان میں استعمال کی جاتی ہے اس لیے یہ صحت بخشی کے توازن پہ بھی پورے اترتے ہیں۔



اٹالین ڈشز اسپیشل

اٹالین کھانے ساری دنیا کی طرح ہر صنف میں بھی مشہور ہو رہے ہیں۔ جنوبی ایشیائی شہروں میں جا بجا تعمیر ہونے والے ریسٹورانٹ اس بات کا ثبوت ہیں کہ اٹالوی لذت چھی یورپی ذائقوں سے کسی طرح کم نہیں۔ اٹالین کھانے کی خاص بات یہ ہے کہ ہر کھانے کا تمام اٹالین کھانے کے ساتھ ساتھ کھانے جاتے ہیں اور اس کے خاص مصالحے جیسے اور کھانے اور پانی لیف اور روز میری وغیرہ کا جو مزہ اٹالین کھانوں میں ہے اور کہیں نہیں ہے اور دنیا بھر میں ذائقے کا دھماکہ کرنے والی ڈش بھی دراصل اٹلی ہی کی ہے۔ جی ہاں آپ نے درست اندازہ لگایا۔ جناب یزائیکن امریکیوں نے اسے جدید ٹچ دے کر دنیا بھر میں مقبول بنا دیا۔ اٹالین پزاکا ذائقہ امریکی پزاسے تھوڑا جدا ہوتا ہے۔ آئیے اٹلی کے ”کچن“ چلتے ہیں۔

لیفٹی ٹیبل سرپ

ضروری اشیاء:

نماڑ (چوپ کر لیں) : 4-5 عدد	آلو (ابلا ہوا) : 1 کپ
پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد	لوبیا (ابلی ہوئی) : 1 کپ
گاجر (چوپ کر لیں) : 1 عدد	پاستا : 1 کپ
سیلیری (چوپ کر لیں) : 1 ڈنڈی	پیاز (چوپ کی ہوئی) : 1 عدد
سرکہ : 1 کھانے کا چمچ	لہسن کے جوئے (چوپ کر لیں) : 2 عدد
روز میری : 1 چائے کا چمچ	شملہ مرچ (چوپ کر لیں) : 1 عدد
لیموں کی چھال : 1/2 چائے کا چمچ	ہری مرچ (ٹوٹ لیں) : 1 عدد
(کدو کش کی ہوئی) :	ہری پیاز (باریک کاٹ لیں) : 2 عدد
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ	ٹماٹو پیسٹ : 1 کپ
تیل : 1/2 کپ	زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے
Polenta کے لیے:	بجینی : 3 کپ
پانی : 1 لیٹر	(چکن کیوز بھی استعمال کر سکتے ہیں)
نمکی کا آٹا (پیلا والا) : 250 گرام	نمک لال مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
مکھن : 250 گرام	زیرہ (بھنا اور پسا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
پر میزان چیز : 50 گرام	گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
(کدو کش کیا ہوا) :	چیڈر چیز ہر ادھنیا : 1/2 کپ
ترکیب:	(گارنش کے لیے)
سوس پین میں پانی اور نمک ڈال کر ابالیں۔ اس	سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
میں مکئی کا آٹا ڈال دیں اور تیز آگ پر پکائیں۔ لکڑی	چلی سوس : 1 کھانے کا چمچ
کے چمچے سے ہلاتے رہیں (دھیان رکھیں کہ گھٹلیاں	تیل : حسب ضرورت
نہ بنیں) مکسچر گاڑھا ہونے لگے تو آگ دھبی کر کے	
45 منٹ تک پکائیں۔	

مکھن اور چیز شامل کر کے آگ سے اتار لیں ٹھنڈا ہو جائے تو ککڑے کاٹ کر گرل کر لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز، سیلیری اور گاجر ڈال کر فرائی کریں۔ پیاز کا رنگ سنہری ہو جائے تو گوشت اور لیموں کی چھال ڈال دیں، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور روز میری شامل کر کے چمچ چلائیں۔ نماڑ اور سرکہ شامل کر کے ڈھکن ڈھک کر دھبی آگ پر 2 گھنٹے تک پکے دیں۔ وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں گوشت گل جائے اور تیل اوپر آ جائے تو آگ سے اتار لیں۔

سرونگ پلیٹ میں نکال کر Polenta کے پیمز رکھ کر سرو کریں۔

Meat Stew with Polenta

ضروری اشیاء:

گائے کا گوشت (بون لیس) : 1 کلو



Meat Stew with Polenta

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



کیپو فائا



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

فرانی کریں۔ ٹماٹر شامل کر کے دھیمی آگ پر 10 منٹ تک پکائیں ٹماٹر نرم ہو جائیں اور کچر گاڑھا ہو جائے تو آگ سے اتار لیں۔ پیٹنگن کے کیوبز دھو کر خشک کر لیں۔ دوسرے سوس پین میں تیل گرم کر کے پیٹنگن کے کیوبز ڈال کر فرانی کریں۔ کیوبز نرم اور گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال کر ٹماٹر کے کچر میں شامل کر دیں زیتون، سرکہ اور پارسلے کس کر کے دھیمی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر کے آگ سے اتار لیں۔ گارلک بریڈ کے ساتھ سرو کریں۔

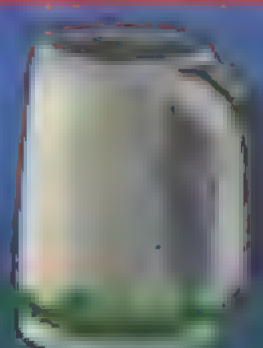
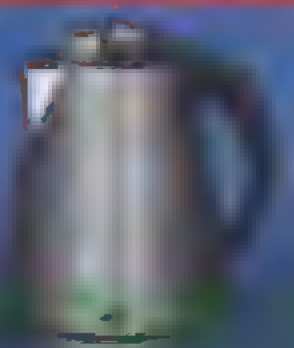
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
سر ونگ کے لیے:
گارلک بریڈ : حسب ضرورت
توکیب:
پیٹنگن دھو کر چھیل لیں 1/2 انچ کے کیوبز کاٹ لیں۔
چھلتی میں رکھ کر نمک چھڑک کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔ سوس پین میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرانی کریں۔ پیاز نرم ہو کر ہلکے گلابی ہو جائیں تو سیلیری اور لہسن ڈال کر مزید 5 منٹ

پیٹنگن : 3 عدد
زیتون کا تیل : 1/3 کپ
پیاز (چوپ کر لیں) : 3 عدد
لہسن کے جوے (پیس لیں) : 2-3 عدد
سیلیری (چوپ کر لیں) : 2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر : 3-4 عدد (چوپ کر لیں)
سیاہ یا سبز زیتون : 1/2 کپ
پارسلے (چوپ کیا ہوا) : 1/4 کپ
سرکہ : 1/4 کپ

اس مزیدار چٹ پٹے اسپریڈ کو آپ سرما اور گرما دونوں موسموں میں استعمال کر سکتی ہیں، خصوصاً موسم گرما میں یہ ڈش بے حد لطف دیتی ہے۔ کسی دعوت کے موقع پر اسے پہلے سے تیار کر کے فریز کر کے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس اسپریڈ کو ٹارٹ یا فلوئیٹ میں فلنگ کے طور پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اسے زیادہ چٹکارے دار بنانا چاہتی ہیں تو اس میں ہری مرچیں اور سرخ مرچیں چوپ کر کے شامل کر سکتی ہیں۔

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality

Inside

نمکین رکونا کیک



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

میدے پارمیزان چیز اٹلے نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر کے ساتھ اچھی طرح مکس کر لیں۔ نان اسٹک کڑا ہی میں تھوڑا سا تیل درمیانی آئج پر گرم کریں۔ رکونا والا آمیزہ ایک چمچے کے مدد سے کڑا ہی میں تھوڑا سا ڈالیں اور دبا کر کیک کی شکل دیں ایک وقت میں 3 سے زیادہ کیک ایک ساتھ نہ ڈالیں گولڈن براؤن رنگت آنے پر پلٹ دیں۔ دوسری طرف سے بھی گولڈن براؤن کھڑ آنے پر کسی گرم سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ اسی طرح تمام رکونا کیک تیار کر لیں ہر فرد کو 2 رکونا کیک پر پارمیزان چیز چھڑک کر ٹماٹو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

توکیمپ:

ایک بھاری سوس پین میں درمیانی آئج پر تیل گرم کریں۔ اس میں لہسن ڈال کر چلائیں۔ لہسن کی رنگت تبدیل ہونے سے قبل اس میں ٹماٹر شامل کر دیں اور آئج تیز کر دیں۔ پبلے بنے لگیں تو آئج کم کر دیں۔ نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر گٹی ہوئی سرخ مرچیں اور تلسی کے پتے ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں اور آئج سے اتار لیں۔ رکونا چیز کو ایک باریک چھلنی میں ڈال کر یہ چھلنی ایک پیالے میں رکھ کر 1 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ چیز سے نکلنے والا پانی پھینک دیں اور چیز کو ایک پیالے میں ڈال کر

سوس کم لیں:

1 عدد

1 عدد

(باریک چوب کر لیں)

2 کھانے کے چمچے

حسب ذائقہ

3 کھانے کے چمچے

(باریک چوب کر لیں)

1 چمکی

سرخ مرچیں (گٹی ہوئی)

پارمیزان چیز (کدو کش کر لیں): سرونگ کے لیے

نمکین رکونا کیک

ضروری اشیاء:

تازہ رکونا چیز

میدہ

انڈا (بڑے سائز کا)

پارمیزان چیز

نمک سیاہ مرچ پاؤڈر

زیتون کا تیل

450 گرام

2 کھانے کے چمچے

1 عدد

3 کھانے کے چمچے

(کدو کش کر لیں)

حسب ذائقہ

2 کھانے کے چمچے

Your Trusted German Brand

ANEX



اسپیگھٹی وولف اٹالین ساسیجز



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اسپیگھٹی وولف اٹالین ساسیجز

ضروری اشیاء:

- چکن ساسیجز (سلاکس کاٹ لیں): 6 عدد
- اسپیگھٹی: 400 گرام
- کھانے کا چھچھو: 1 کھانے کا چھچھو
- موزریلا چیز: 13 کپ
- گوشت کی ٹینی: 1 کپ
- لہسن کے جوئے (پیس لیں): 3 عدد
- ترش کریم: 13 کپ
- نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر: حسب ذائقہ
- تیل: 1 کھانے کا چھچھو

ترکیب:

پانی میں نمک اور تیل شامل کر کے اسپیگھٹی

ڈال کر ڈال لیں (خیال رکھیں کہ یہ بہت نرم نہ ہونے پائے) اسپیگھٹی گل جائے تو پانی نٹار لیں۔
سوس پین میں مکھن ڈال کر پکھلائیں ساسیجز شامل کر کے فرائی کریں۔ براؤن ہو جائیں تو لہسن ڈال دیں۔ خوشبو آنے لگے تو بیخنی اور کریم ڈال کر پکائیں کچر گاڑھا ہو جائے تو اسپیگھٹی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ موزریلا چیز چھڑک کر سرو کریں۔

اسپیگھٹی وولف اٹالین

ضروری اشیاء:

- مشروم (سلاکس کیے ہوئے): 2 کپ
- چیز ریز: 730 گرام
- تیل: 2 کھانے کے چھچھو

ٹماٹو پاستا سوس: 900 گرام
ڈوکیٹی (سلاکس کی ہوئی): 2 کپ
پیاز (سلاکس کاٹ لیں): 1 عدد
نمک کے پتے: 1 چائے کا چھچھو
پریمران چیز: 1/3 کپ
لڑائیہ شیٹ: 12 عدد
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب:

اوون کو 190°C پر گرم کر لیں۔ پانی میں نمک ڈال کر لڑائیہ شیٹ اُبال لیں۔ گل جائیں تو پانی نٹار لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز، مشروم اور ڈوکیٹی ڈال کر 5 منٹ تک فرائی کریں۔ ٹماٹو پاستا سوس اور نمک شامل کر دیں۔ سوس کو اُبال آ جائے تو دھبی آج

پر 10 منٹ کے لیے پکائیں۔ پیالے میں چیز اور تیلی کے پتے ڈال کر مکس کریں۔
بیکنگ ڈش کو گرم کر کے 1 کپ تیار کی ہوئی سوس ڈال کر پھیلائیں۔ اس کے اوپر لڑائیہ کی 3 شیٹیں رکھ دیں۔ چیز مکچر کے تین حصے کر کے 1 حصہ لڑائیہ کے اوپر پھیلا دیں۔ اس کے اوپر 1 کپ سوس مکچر پھیلا کر دوبارہ لڑائیہ کی 3 شیٹیں رکھیں۔ اسی طرح سے تین تہہ تیار کر لیں۔ سب سے اوپر لڑائیہ شیٹیں رکھیں۔
پریمران چیز چھڑک کر ڈش کو ڈھکن لگا کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 30 منٹ تک بیک کریں۔
اوون سے نکال کر ڈھکن ہٹا کر ڈش کو دوبارہ اوون میں رکھ کر مزید 20 منٹ تک بیک کریں۔ لڑائیہ تیار ہو جائے تو اوون سے نکال کر 15 منٹ تک ٹھنڈا ہونے دیں اور مزید اوروچی نیمل لڑائیہ سرو کریں۔

ذو کینی اسٹیکس وادھ اسپائسی سوس



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ڈال کر دھبی آج پر پکائیں۔ ٹماٹر نرم ہو جائیں تو آج سے اُتار کر مکچر کو ٹھنڈا کر کے پلینڈر میں ڈال کر پلینڈر کر لیں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کریں۔ پلینڈر سے نکال کر پارسلے اس میں اچھی طرح کس کر دیں۔ ذو کینی کو چھیل کر 1/2 انچ چوڑے اور 4 انچ لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ بریڈ کریمز میں پیڑ اور کیکیو نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر شامل کر دیں لوکی کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں بریڈ کریمز کے آمیزے میں کوٹ کر لیں۔ بیلنگ ڈش کو چکنا کر کے اس پر ذو کینی کے ٹکڑے سیٹ کریں تیل کا اسپرے کر کے 180°C پر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں رکھ کر 25-30 منٹ تک بیک کریں۔ فرائیڈ ذو کینی اسٹیکس کو پیپر سوس کے ساتھ سرو کریں۔

پیاز (چوپ کر لیں) : 1/2 کپ
لہسن کے جوئے (پیس لیں) : 2 عدد
ٹماٹر : 3 عدد
(چوپ کر لیں)
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
تیل : 3 کھانے کے چمچے
پارسلے (چوپ کر لیں) : 1/4 کپ
ٹوک کیب :
سوس تیار کرنے کے لیے ثابت سرخ مرچ کے قح نکال کر باریک چوپ کر لیں۔ بھاری پینڈے والے سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز اور سرخ مرچ ڈال کر فرائی کریں پیاز کا رنگ ہلکا سنہری ہو جائے تو لہسن شامل کر کے فرائی کریں۔ ٹماٹر اور سرخ مرچ پاؤڈر

صرف لیموں کا رس چھڑک کر بھی سرو کر سکتی ہیں۔
ضروری اشیاء:
ذو کینی (لمبی والی) : 4 عدد
پر میز ان چیز : 1/3 کپ
اور کیکیو : 1 چائے کا چمچ
انڈے : 2 عدد
(پھیٹ لیں)
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
بریڈ کریمز : 1 کپ
تیل : حسب ضرورت
سوس : 1 عدد
1/2 چائے کا چمچ

فرائیڈ کر ہی اسٹیکس کے طور پر سرو کی جانے والی اس سائیڈ ڈش میں کر ہی براؤن کر سٹ اور نرم لوکی ایک بے حد عمدہ کنسٹر اسٹ ہے۔ پیڑ کی شمولیت اس کے ذائقے میں کئی گنا اضافہ کر دیتی ہے۔ اسٹور کیے ہوئے بریڈ کریمز کے مقابلے میں ہوم میڈ تازہ بریڈ کریمز کا استعمال اس ڈش کو زیادہ بہتر ساخت اور ذائقہ دیتا ہے۔
اس اسپائسی ڈپ کے متبادل کے طور پر آپ اپنی پسند کا کوئی بھی ڈپ یا سادہ ٹماٹو سوس اور مایو ڈپ بھی استعمال کر سکتی ہیں۔ آپ ان فرائیڈ اسٹیکس کو بغیر کسی ڈپ کے

اسٹرابیری چیز کیک



Photo: P. M. S. & Co. by P. M. S. & Co. Cooking Experts
All Rights Reserved

- 1 کپ : سرکہ
2 کھانے کے چمچے : ثابت سیاہ مرچیں
حسب ذائقہ : نمک
3 کپ : تیل
حسب پسند : سرخ مرچیں (گٹی ہوئی)

نوٹ: ایک پیالے میں زیتون، روز میری، تھام، اور کیٹو تیز پات، لہسن، ثابت سیاہ مرچیں، نمک، تیل اور سرکہ اور گٹی ہوئی سرخ مرچیں ڈال کر مکس کریں۔ پیالے کو ڈھک کر 24 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ سرو کرنے سے چند گھنٹے پہلے نکال کر کمرے کے درجہ حرارت پر رکھیں۔ پیالے میں سے زیتون نکالنے کے لیے چٹ پٹے چمچے کا استعمال کریں اور بچے ہوئے تیل کے کسچر میں نئے زیتون میرینیٹ ہونے کے لیے ڈال دیں۔

اسٹرابیری چیز کیک

یہ میرینیٹ کیے ہوئے زیتون آپ ایک سال تک فریج میں محفوظ کر کے استعمال کر سکتی ہیں۔ یہ ایک ایسی ڈش ہے جسے آپ کسی بھی کھانے سے پہلے مہمانوں کو سرو کر سکتی ہیں۔ جب تیل کا کسچر کم ہونے لگے آپ اس میں مزید تیل اور سرکہ شامل کر دیں۔

ضروری اشیاء:

- 1/2 کلو : ہنز زیتون
1/2 کلو : سیاہ زیتون
1 ٹینی : روز میری
1 چائے کا چمچ : تھام
2 کھانے کے چمچے : اور کیٹو
2 عدد : تیز پات
3 عدد : لہسن کے جوے

نوٹ: ایک

ایک اسپرنگ فوم بن لیں۔ بسکٹ کا چورا کر کے مکھن میں گس کریں اور ٹن میں بچھا کر فریج میں رکھیں۔ اسٹرابیری چیز پانی ملا کر پکائیں اور پینڈ کر کے پیوری بنالیں۔ انڈوں کی سفیدی زردی الگ کر لیں۔ سفیدی کو خوب اچھی طرح جھاگ دار پینٹ لیں۔ زردی میں آئسنگ شوگر ملا کر ڈبل بواکس پر پکائیں کہ کسٹرو کی طرح ہو جائے۔ 1/4 کپ پانی میں جیلان پاؤڈر ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں اور ٹھنڈا کر لیں۔ ایک بیڈی ڈش میں کریم چیز اور کرڈ چیز ڈال کر پینٹیں۔ کریم ڈال کر پینٹیں زردی کا کسچر اسٹرابیری پیوری ڈال کر پینٹیں۔ جیلان کا کسچر ڈال کر پینٹیں۔ آخر میں سفیدی فولڈ کر دیں اور بسکٹ کے بیس پر اسٹرابیری چیز کیک کا کسچر ڈال کر ڈھک دیں اور 5-6 گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں۔ اسٹرابیری سے گارنش کر کے سرو کریں۔

اسٹرابیری چیز کیک

ضروری اشیاء:

- اسٹرابیری : 250 گرام
چیز : 1/2 کپ
پانی : 1/2 کپ
کریم چیز : 500 گرام
کریم : 1 1/2 پیکٹ
Curd چیز : 1 کپ
جیلان پاؤڈر : 2 کھانے کے چمچے
انڈے : 3 عدد
آئسنگ شوگر : 1/2 کپ
اسٹرابیری کریم بسکٹ : 4 ہاف رول
مکھن : 4 کھانے کے چمچے
اسٹرابیری : گارنش کے لیے

Your Trusted German Brand

ANEX
PRODUCTS



Quality
Mishki

کیپرلز ٹماٹو



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ٹماٹو اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
توکھیب:

ڈوکنی کو چھیل کر کدو کش کر کے چھلنی میں ڈال کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں تاکہ زائد پانی نکل جائے۔ ایک پیالے میں ہری پیاز اٹھائے اور ٹیکینو تلسی کے پتے، چیر، ٹماٹو، سیاہ مرچ پاؤڈر اور ٹیکینو پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ ڈوکنی اور میدہ شامل کر دیں۔ اگر تکچر بہت نرم ہو تو مزید 1 کھانے کا چمچ میدہ مکس کریں۔ نان اسٹک فرائی پین میں تیل کا اسپرے کر کے درمیانی آگ پر گرم کریں۔ 1 کھانے کا چمچ بیٹر فرائنگ پین میں ڈال کر چمچے کی مدد سے برابر کر لیں۔ دونوں طرف سے سنہری ہو جائے تو نکال لیں۔ تمام فریئر تیار کر لیں۔ وہی پیمینٹ کر اس ہری پیاز، ٹماٹو اور سیاہ مرچ پاؤڈر مکس کر دیں۔ ڈوکنی فریئر کو یوگرٹ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

فریئر بھی سرو کیے جاسکتے ہیں۔

ڈوکنی (درمیانے سائز کی) : 2 عدد

ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 3 عدد

اٹھائے : 2 عدد

ٹماٹو : حسب ذائقہ

سیاہ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

میدہ : 6 کھانے کے چمچے

اور ٹیکینو : 1/2 چائے کا چمچ

تلسی کے پتے (چوپ کر لیں) : 3 کھانے کے چمچے

ٹیکینو پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

پرمیزان چیز (کدو کش کیا ہوا) : 1/4 کپ

تیل : تیلنے کے لیے

یوگرٹ سوس کے لیے:

دہی : 200 گرام

ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد

حسب ضرورت

تلسی کے پتے

توکھیب:

ٹماٹو اور موزر پلا چیز کے ایک ہی سائز کے حسب پسند شیپ میں سلائس کاٹ کر سرونگ ڈش میں سیٹ کریں۔ تلسی کے پتوں سے گارنش کر کے تیل، ٹماٹو اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک کر سرو کریں۔ گرم گرم دونوں میں لچ کے لیے یہ ڈش بہترین انتخاب ہے۔

ڈوکنی فریئر

جلدی اور آسانی سے تیار ہو جانے والے یہ فریئر کھانے میں بے حد مزیدار ہیں گوکہ عام طور پر فریئر کو بہت زیادہ تیل میں فرائی کیا جاتا ہے مگر ہم نے اس ڈش کو نان اسٹک فرائی پین میں بہت کم تیل میں فرائی کر کے بے حد لطیف بنا دیا ہے۔ آپ چاہیں تو اسے ٹماٹو سوس کے ساتھ سرو کریں یا پھر صرف

کیپرلز ٹماٹو

کریمی موزر پلا چیز اور ٹماٹو کا یہ سلاڈ بکے پھلکے لچ کے لیے بہترین انتخاب ہے۔ اسے بنانا اور سرو کرنا بے حد آسان ہے۔ اگر آج سے پہلے آپ نے یہ کوئی نیشن سلاڈ کے طور پر استعمال نہیں کیا ہے تو یہ ریسیپی آپ کو سلاڈ کا ایک نیا تصور فراہم کرے گی۔ اس سلاڈ کو آپ ٹوسٹڈ بریڈ کے ساتھ بھی سرو کر سکتے ہیں۔

ضروری اشیاء:

ٹماٹو

: 4 عدد

موزر پلا چیز

: 200 گرام

تیل

: حسب ضرورت

ٹماٹو

: حسب ذائقہ

سیاہ مرچ پاؤڈر

: حسب ذائقہ



ایک سلاٹس پیڑا

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

میں سے نکال کر سرونگ پلیٹ میں رکھیں اور کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

نمک : حسب ذائقہ
ترکیب:

ٹماٹر دھو کر خشک کر لیں اور ان کا اوپری حصہ کاٹ دیں۔ ان کے اوپر تھوڑا سا نمک چھڑکیں اور الٹا کر کے رکھ دیں۔ سوں چن میں بھن کر گرم کر کے اس میں مٹر، مکئی کے دانے اور تھوڑا نمک ڈال کر اتنا پکائیں کہ یہ گل جائیں۔ مٹر اور مکئی کے دانوں کا آمیزہ ٹھنڈا کر کے اس میں چاول، سیاہ مرچ پاؤڈر اور چیز اسپریڈ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ ٹماٹر کے اندر سے تمام گودا نکال کر یہ فلنگ ٹماٹروں میں بھر دیں اور سرونگ پلیٹ میں رکھ کر گرنج یا ڈنر میں سرو کریں۔

ٹماٹر ٹل

ضروری اشیاء:
ٹماٹر : 4 عدد
چاول : 1/2 کپ
مٹر : 1/4 کپ
مکئی کے دانے : 1/4 کپ
چیز اسپریڈ : 3/4 کپ
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
بھن : 1 چائے کا چمچ

نمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
ترکیب:

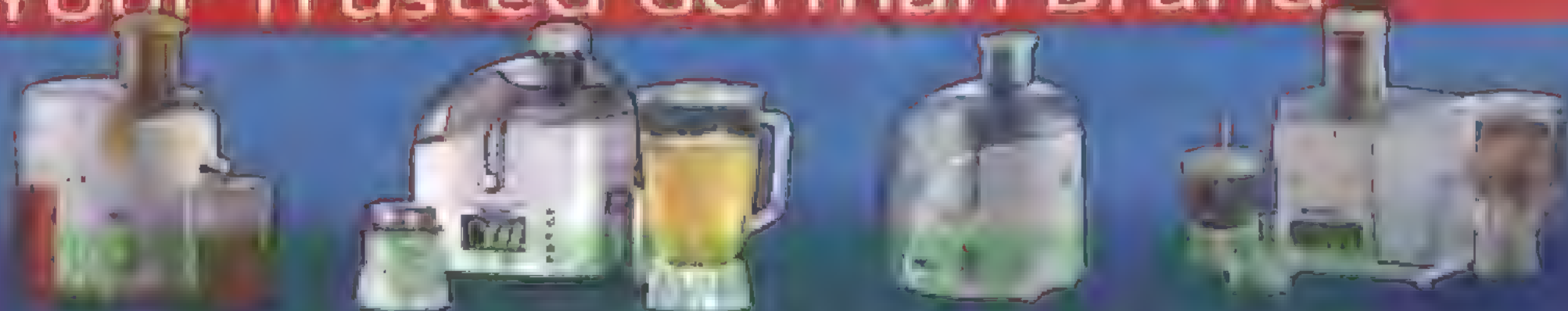
پڑا کی روٹی کے 4 سلاٹس کاٹ لیں۔ ان سلاٹس پر پہلے کچپ لگائیں۔ کچپ کے اوپر پڑا چیز کی تھوڑی تھوڑی مقدار ڈالیں۔ اس کے اوپر پیاز ٹماٹر اور بھن ڈال کر نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک دیں۔ پہلے سے گرم ادون میں 10 منٹ تک بیک کریں۔ ادون میں سے نکال کر ان پر انڈا ڈالیں اور باقی بچی ہوئی چیز چھڑک کر ادون میں دوبارہ رکھ کر مزید 10 منٹ تک بیک کریں۔ 10 منٹ کے بعد ادون

ایک سلاٹس پیڑا

ضروری اشیاء:
پڑا کی تیار روٹی : 1 عدد
کچپ : 1/2 کپ
پڑا چیز (کدو کش کر لیں) : 1 پکٹ
انڈے (پیمینٹ لیں) : حسب ضرورت
ٹماٹر (سلاٹس کاٹ لیں) : 1 عدد
پیاز (سلاٹس کاٹ لیں) : 1/2 عدد
بھن کے جوئے (چوب کر لیں) : 2 عدد

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY



Quality
Guaranteed
inside



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

پاؤڈر شامل کر لیں) 2 کھانے کے چمچے چاول ہاتھ
میں لے کر کپ کی شکل دے کر درمیان میں چیز پال
رکھ کر چاولوں کو گول پال کی شکل دے دیں۔ انڈوں
میں دودھ ڈال کر پھیٹ لیں۔ میدہ انڈے اور بریڈ
کرمز کو تین الگ الگ پیالوں میں ڈالیں۔ راس بالٹر
کو پہلے میدے پھر انڈے اور آخر میں بریڈ کرمز میں
کوٹ کریں۔ تمام بالٹر اسی طرح تیار کر لیں۔ کڑاہی
میں تیل گرم کر کے بالٹر ڈیپ فرائی کر لیں۔ چاول
سب طرف سے منہرے ہو جائیں تو نکال کر کچن ٹاول
پر رکھیں کہ اضافی تیل جذب ہو جائے۔ سردنگ پلیٹ
میں نکال کر کچپ کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

2 عدد
3 کپ
حسب ذائقہ
حسب ذائقہ
فرائنگ کے لیے
2 کھانے کے چمچے

اس پر رکھیں اور کمر سے چوکور کاٹ لیں۔ پانی اُبال
لیں۔ اس میں Ravioli ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں
اور کچن پیپر پر نکال لیں۔ پلیٹ میں رکھ کر مکھن چھڑک
کر سرو کریں۔

سیاہ مرچ پاؤڈر
تیل
دودھ

ترکیب:

چیز اور موزریلا چیز کو پیالے میں ڈال کر کس
کر لیں۔ تھوڑا سا چیز ہاتھ میں لے کر ریتوں کے سائز
کے بالٹر بنالیں۔ چاولوں کو کانٹے سے ہلکا سا میس
کر لیں۔ (اگر ضرورت محسوس ہو تو نمک اور سیاہ مرچ

انڈین راس بالٹر

ضروری اشیاء:

چاول (پکے ہوئے) : 2 کپ
چیز : 4 کھانے کے چمچے
موزریلا چیز : 4 کھانے کے چمچے
میدہ : 1 کپ

Ravioli کو تیل سے تیار کرنے کا طریقہ

ضروری اشیاء:

پالک : 1/2 کلو
انڈا : 1 عدد
نمک : حسب ذائقہ
جائفل پاؤڈر : 1 چمچی
سیاہ مرچیں (کٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
کالچ چیز (کدو کش کر لیں) : 1 کپ
پاستا شیٹ بنانے کے لیے:
میدہ : 3 کپ
انڈے : 3 عدد
نمک : حسب ذائقہ

ٹاپنگ کے لیے:

مکھن : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

پالک کو گرم پانی میں ڈال کر 1 منٹ کے بعد چھلنی
میں ڈال کر تنھار لیں اور باریک چوپ کر کے اس میں
انڈا، نمک، جائفل پاؤڈر اور کٹی ہوئی سیاہ مرچیں اور
کالچ چیز کس کر کے فرنیج میں رکھیں۔

پاستا شیٹ بنانے کے لیے:

ایک بڑے پیالے میں میدہ چھان لیں۔ نمک اور
انڈے ڈال کر میدہ گوندھ لیں اور میدے کو تھوڑی دیر
ڈھک کر رکھیں گندھے ہوئے میدے کے 2 پیڑے
بنا کر لمبائی میں باریک تیل لیں اگر میسٹن ہے تو میسٹن
سے پاستا بنالیں، لمبی بلی ہوئی شیٹ پر تھوڑے تھوڑے
فاصلے پر پالک اور چیز کا آمیزہ رکھیں۔ دوسری شیٹ



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ڈبل روٹی کے سلائرز : حسب ضرورت
توکیب:

سوس پن میں ٹماٹو سوس ڈال کر گرم کریں۔ گھی ہوئی سرخ مرچیں شامل کر کے 1 منٹ تک پکا کر آٹج سے اُتار لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائرز ٹکونی شیپ میں کاٹ کر بیکنگ شیٹ پر رکھیں۔ اوون میں رکھ کر سلائرس گرم کر دیں۔ اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔ چھوٹی بیکنگ سائیز پر رکھیں۔ سلائرز کے اوپر زیتون کا تیل لگا دیں۔ اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔ چھوٹی بیکنگ ڈش میں چیز ڈال کر پگھلائیں چیز پگھل جائے تو گرم ٹماٹو سوس کے درمیان میں ڈال کر دوبارہ 20 منٹ تک بیک کریں۔ سرونگ ڈش میں بریڈ کے سلائرز اور ٹماٹو سوس رکھ کر سرو کریں۔

چیلر شہناش لوبیا سبب

گھر پر آنے والے بے تکلف مہمانوں کی تواضع کے لیے جلدی اور آسانی سے تیار ہونے والی یہ ڈش بہترین ہے۔ گارلک بریڈ اور ٹماٹو سوس کے اس مفرد امتزاج سے آپ کے مہمان یقیناً بے حد لطف اندوز ہوں گے۔ کسی دعوت کے موقع پر آپ اسے بڑی ڈش میں بھی تیار کر سکتی ہیں۔

ضروری اشیاء:

چیز چیز : 100 گرام
ٹماٹو سوس : 2 کپ
سرخ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل : 5 کھانے کے چمچ
لہسن کے جوے : 2 عدد

سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
توکیب:

لوبیا رات بھر کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ صبح پانی نھار کر تازہ پانی شامل کر کے لہسن کے جوے ڈال کر اُبال لیں۔ لوبیا گل جائے تو پانی نھار کر اوپر کا چھلکا اُتار لیں۔

پیالے میں تیل، لیموں کا رس، تلسی کا پیسٹ، پیاز، نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر اور لوبیا ڈال کر اچھی طرح میس کر لیں مزیدار پیوری تیار ہے۔

سرونگ کے لیے سادہ بریڈ یا گارلک بریڈ کو گرل کر کے دونوں طرف سے سنہرا کر لیں۔ بریڈ سلائرس کے اوپر تیل کا برش کر کے پیوری پھیلا دیں۔ تیل چھڑک کر پیور سے گارنش کر کے سرو کریں۔

بیت پیوری

صحت بخش اور مزیدار لوبیا کو کئی طریقوں سے مختلف ڈشز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گرلڈ سلائرس، گارلک بریڈ رول بسکٹ پر اس پیوری کی ٹاپنگ، بہترین ذائقہ دیتی ہے۔

ضروری اشیاء:

لال لوبیا : 2 کپ
لہسن کے جوے : 3 عدد
لیموں کا رس : 2 چائے کے چمچ
زیتون کا تیل : 1/3 کپ
پیور : 1/3 کپ
تلسی کا پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

KITCHEN SPECIAL

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

کچن اسپیشل

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈش پیش کی جارہی ہیں جو تارکین کے مذاق سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈش اور ریسپیز بھی شامل کی جارہی ہیں جو بعض کوکنگ مقابلہ کے لیے موصول ہوئی تھیں اور ان میں سے بعض ڈش اور ریسپیز کو مقامی کوکنگ ایکسپریٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے شہرہور ڈش کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رائے کیلئے: **پانچویں منزل کھٹان گلانہ مال مقابل رحمانیہ مسجد میں طارق روڈ کراچی**

پکانے کے بعد آج سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر چاول یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

چکن مرغی ونگز

ضروری اشیاء:
چکن ونگز : 1 کلو
نمک : حسب ذائقہ
بادیان کے پھول : 2 عدد
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
پانی : 4 گلاس
بیٹر بنانے کے لیے:

میدہ : 2 کپ
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
ٹھنڈا پانی : حسب ضرورت
تیل : فرائنگ کے لیے
ترکیب:

دبچھی میں پانی ڈال کر نمک، بادیان کے پھول، سویا سوس اور سیاہ مرچیں ڈال دیں 2-3 ڈال آجائیں تو چکن ونگز ڈال کر چولہا بند کر دیں اور چکن کو ڈھک کر 1/2 گھنٹے کے لیے چھوڑ دیں چھلنی میں ڈال کر رکھیں کہ پانی نکل جائے۔ بیٹر کے لیے بڑے پیالے میں میدہ، نمک، سیاہ مرچیں، بیکنگ پاؤڈر اور حسب ضرورت ٹھنڈا پانی کس کر کے پھیٹ لیں۔

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے چکن ونگز کو بیٹر میں ڈبو کر تیل میں فرائی کریں دونوں سائیڈ سے سنہری ہو جائیں تو ٹشو پیپر پر نکال لیں۔ سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

چکن فرانیز ونگز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

دیر پکائیں کہ پھلیاں تقریباً گل جائیں۔ اضافی پانی بھرا کر پھلیاں رکھ لیں۔

ایک کڑا ہی میں تیل گرم کر کے رائی دانہ، دھلی آرو کی دال اور ثابت سرخ مرچیں ڈال کر کڑا لیں اس میں ہلدی پاؤڈر، ہری مرچیں اور پیاز شامل کر دیں۔ 4-5 منٹ تک اسٹر فرائی کرنے کے بعد سیم کی پھلی ڈال کر مزید اسٹر فرائی کریں۔ پھلیاں گل جائیں تو نمک اور کش کیا ہوا ناریل شامل کر کے 1 منٹ تک

رائی دانہ : 1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ
تیل : 1/2 کپ
ترکیب:

سیم کی پھلی کو دھولیں اور اس کی باریک رگ نکال دیں، باریک چوب کر کے رکھ لیں۔ ایک سوں پن میں پانی، نمک، ہلدی پاؤڈر اور سیم کی پھلی ڈال کر اتنی



ماہنامہ کچن کی پیشکش

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت : 1 کلو
نمک : حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
زرد رنگ : 1 چمکی
زیرہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس : 1/4 کپ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
تیل : 1/2 کپ
ترکیب:

گوشت دھو کر خشک کر لیں۔ پیالے میں نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن اور ک پیسٹ، زرد رنگ، زیرہ پاؤڈر، لیموں کا رس اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر کس کر لیں۔ اس میں گوشت ڈال کر مصالحہ اچھی طرح لگائیں اور 2-3 گھنٹے کے لیے میرینیٹ کریں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے گوشت ڈال کر فرائی کریں دونوں طرف سے سنہری ہو جائیں تو ایک مٹی کی کنوری پر دھکتا ہوا کوئلہ رکھ کر کڑا ہی میں رکھ کر ڈھک دیں 5 منٹ بعد سرونگ ڈش میں نکال کر چٹنی، پیاز کے ساتھ سرو کریں۔ (اگر چاہیں تو گوشت سبج پر لگا کر کوسٹے پر بھی پکا سکتی ہیں)۔

سیٹل پڑا مال

ضروری اشیاء:
سیم کی پھلی : 1 کلو
دھلی آرو دال : 1 چائے کا چمچ
پیاز (چوب کر لیں) : 2 عدد
ناریل (کش کیا ہوا) : 1/4 کپ
ثابت سرخ مرچیں : 2 عدد
ہری مرچیں (چوب کر لیں) : 2 عدد





کیڑے مصالحہ کا چکن اسٹو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

تورکیب :
ایک کلوگرام چکن اور نمک ڈال کر کس کریں۔ گھی کی
آدھی مقدار ڈال کر ہلکے ہاتھ سے کس کریں اور پانی
کی مدد سے نرم گوندھ لیں۔ ٹمبل کے نم کپڑے سے
ڈھک کر 30 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
آٹے کے پیڑے بنائیں اور تیل لیں، ان کے اوپر
باقی بچا ہو گئی لگا کر پودینے کے پتے چمڑک دیں۔ اس
تیل ہوئی روٹی کو تیل دیں اور دوبارہ پیڑے بنا کر تیل
لیں۔
گرم تیل پر ڈال کر پکائیں۔ دونوں طرف سے
رنگت تبدیل ہو جائے تو تیل سے اتار کر پلیٹ میں
رکھیں۔ تمام پیڑے اسی طرح استعمال کر لیں۔

نمک ڈال کر کس کر کے درمیانی آٹے پر ڈھک کر
پکائیں۔
گوشت گل جائے تو اچھی طرح بھون لیں تیل
الگ ہو جائے تو زیرہ اور دھنیا ڈال کر کس کریں
اور چوبیسے سے اتار لیں سرونگ ڈش میں نکال کر
سرو کریں۔

پودینے پر اسٹو

ضروری اشیاء:
آٹا : 2 1/2 کپ
پانی : 1 1/4 کپ
پودینے کے پتے (خشک) : 1 چائے کا چمچ
نمک : 1 چائے کا چمچ

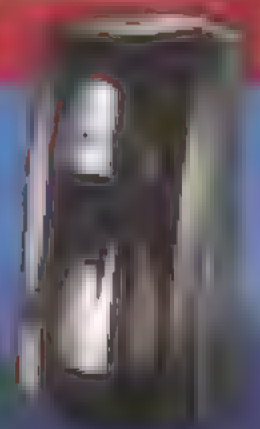
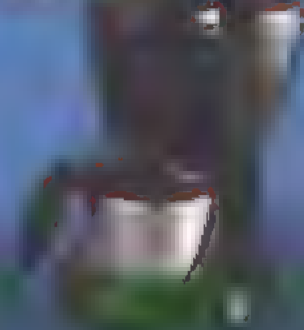
چھوٹی الائچی : 6 عدد
تیز پات : 2 عدد
دی (پیمینٹ لیس) : 1 1/2 کپ
تیل : 1 کپ
پیاز (سلاکس کاٹ لیں) : 1 کلو
زیرہ (بھون کر کوٹ لیں) : 1/2 چائے کا چمچ
دھنیا (بھون کر کوٹ لیں) : 1/2 چائے کا چمچ
تورکیب:
سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر سائے
فرائی کریں چھوٹی الائچی، ثابت لال مرچیں، لوگن،
سیاہ مرچیں، تیز پات، دارچینی اور لہسن، اورک ڈال کر
1-2 منٹ فرائی کریں۔
گوشت ڈال کر بھونیں ہلکا سنہرا ہو جائے تو دی اور

کیڑے مصالحہ کا چکن اسٹو

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت : 1 کلو
ثابت لال مرچیں : 12 عدد
نمک : حسب ذائقہ
اورک : 1 کھانے کا چمچ
(سلاکس کاٹ لیں)
لہسن : 1 کھانے کا چمچ
(سلاکس کاٹ لیں)
لوگن : 6 عدد
سیاہ مرچیں : 12 عدد
دارچینی : 2 ٹکڑے

Your Trusted German Brand

ANEX
GERMANY PROUDLY



Quality
COMBINES
inside



دہریا بانی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

دیکھی میں چاول، پانی، نمک، بادیاں اور 1 کھانے کا
چمچ پودینہ ڈال کر ابال لیں۔ چاول ایک کئی رہ جائیں
تو چھان لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے میرینٹ کیا
ہوا گوشت ڈالیں اور ڈھک کر 10 منٹ پکائیں اور
یہ چاول ڈال کر بریانی ایسنس اور زعفران ڈال کر
دیکھی پر کپڑا لگا کر ڈھک دیں، بجلی آج پر 8-10 منٹ
دم پر پکائیں وقفے وقفے سے دیکھی بلانی رہیں تاکہ
گوشت نہ جلے۔ بریانی کس کر کے چولہے سے اتار
لیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

تیل : 1/4 کپ
بریانی ایسنس : 1/2 کپ
زعفران : 1 کپ
تور کھینچا :
پیالے میں گوشت دہی، نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن،
اورک پیسٹ، گرم مصالحہ پاؤڈر، زیرہ، پودینہ، ہرا دھنیا،
ہری مرچیں، پیاز اور گوشت گلانے کا پاؤڈر ڈال کر اچھی
طرح مکس کریں اور 1 گھنٹہ تک میرینٹ ہونے کے
لیے رکھ دیں۔

لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
لہسن اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
زیرہ (گٹھا ہوا) : 1 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) : 1 کھانے کا چمچ
پودینہ (چوپ کیا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 2 کھانے کے چمچ
پیاز (براون چوپ کی ہوئی) : 1 کپ
گوشت گلانے کا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

دہریا بانی

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 1 کلو
چاول سیلا : 1 کلو
(دھو کر بھگو دیں)
بادیاں کے پھول : 2 عدد
دہی : 1 کپ
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality





پختہ ہوا ہے

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہر ادھیا (چوپ کر لیں) : تھوڑا سا
تیل : حسب ضرورت

ترکیبہ

سوس پین میں قیمہ 1/2 کپ تیل لہسن اورک
پیسٹ ہلدی پاؤڈر زیرہ ادھیا سیاہ مرچ پاؤڈر اورک
نمک ڈال کر پکھنے کے لیے رکھ دیں۔ جب قیمہ گل
جائے تو ٹماٹر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔
پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں ہری پیاز
نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ فرائی پین
میں تیل گرم کر کے آلیٹ تل لیں۔
قیمہ میں لال مرچیں ڈال کر بھون لیں اور آلیٹ
ڈال کر دم پر رکھ دیں ہر ادھیا ڈالیں اور مکس کر کے ہلکی
آنج پر 2-3 منٹ دم پر رکھیں۔ سرونگ ڈش میں نکال
کر سرو کریں۔
(ارسال کردہ: شبانہ اشرف سکھر)

پلیٹ میں رکھ کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ آملیٹ مصالحہ

ضروری اشیاء

قیمہ : 1/2 کلو
لال مرچیں (کٹی ہوئی) : 2 چائے کے چمچے
ہلدی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ
سیاہ مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ : 2 چائے کا چمچ
ثابت ادھیا : 2 چائے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
اورک لہسن پیسٹ : 2 چائے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کر لیں) : 250 گرام
انڈے : 4 عدد
ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 250 گرام

4 کھانے کے چمچے

حسب ضرورت

ماپونیز

تیل

ترکیبہ

پیالے میں میدہ چاول کا آٹا نمک اور کارن
فلور ڈال کر مکس کریں اور حسب ضرورت پانی سے
گونڈھ لیں۔
اس کے پیڑے بنا کر پین سے روٹی تیل لیں۔ ہر
روٹی کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور ہر حصے کو مولڈ پر
کون کی شپ میں پھیلت دیں۔ آخری سرے کو پانی
سے ہکا گیل کر کے چپکا دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم
کریں۔ مولڈ سے احتیاط کے ساتھ کون نکالیں اور
ڈیپ فرائی کریں۔ سنہرا ہونے پر نکال کر پگن پیپر پر
رکھیں۔ پیالے میں گوشت گاڑ شملہ مرچ ماپونیز
سفید مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر اچھی طرح مکس
کر لیں۔ اس آمیزے کو کون میں بھر دیں اور سرونگ

پختہ ہوا ہے

ضروری اشیاء

میدہ : 1 کپ
چاول کا آٹا : 2 کھانے کے چمچے
کارن فلور : 2 کھانے کے چمچے
نمک : حسب ذائقہ
پانی : حسب ضرورت
فلنگ کے لیے :
مرچی کا گوشت : 1/2 کپ
(آبال کر رہیے کر لیں)
گاڑ (چوپ کی ہوئی) : 1/2 کپ
شملہ مرچ (چوپ کر لیں) : 1 عدد
سفید مرچ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality





زیجی فیل بیکنگ سینڈویچ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

2 کھانے کے پیچھے
3 چٹکی

چینی
دار چینی پاؤڈر

ترکیب:

ناشپاتی کو لمبائی کے رخ پر کاٹ کر 2 ٹکڑے کر لیں اور پیچ نکال دیں۔ 100 ملی لیٹر پانی گرم کر کے اس میں چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ چینی حل ہو جائے۔ اس میں دار چینی پاؤڈر شامل کر دیں ساتھ ہی ناشپاتی ڈال کر اس شیرے میں دھبی آٹے پر پکائیں۔ 3-4 منٹ کے بعد آٹے سے اتار لیں مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے کے بعد شیرے سے ناشپاتی نکال کر کیک کے ٹکڑے پر رکھ کر سرو کریں (یہ ریسیپی ایک سرونگ کے لیے ہے)۔

کے اوپر سبز یوں والا آمیزہ یکساں مقدار میں رکھیں۔
برش کی مدد سے انڈا لگائیں۔ بیکنگ ٹرے کو گر لیں کر کے اس کے اوپر سینڈویچ رکھیں۔ چنڈر چیز چمڑک دیں۔ پہلے سے گرم اوون میں 120°C پر 10-12 منٹ تک بیکنگ کریں۔ اوون میں سے نکال کر سرونگ پلیٹ میں رکھیں۔ کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

بیک فاریسٹ کیک
نانا شپاتی

ضروری اشیاء:

بلیک فاریسٹ کیک : 1 بڑا ٹکڑا
ناشپاتی کو اسٹیو کرنے کے لیے:
ناشپاتی (درمیانے سائز کی) : 1 عدد

دودھ : 1 1/2 کپ
میدہ : 1 کھانے کا چمچ
بکھن : 1 کھانے کا چمچ
چنڈر چیز (کدو بخش کر لیں) : 1/2 کپ
انڈے (پھینٹ لیں) : حسب ضرورت

تورکیب:
سوس پین میں بکھن گرم کر کے اس میں میدہ ڈال کر ہلکی آٹے پر بھونیں۔ اس میں دودھ شامل کر دیں اور تیزی سے مکس کریں گاڑھا ہو جائے تو گاڑ بھونیں۔
ہری پیاز، شملہ مرچ، نمک، گٹی ہوئی سیاہ مرچیں، ہری مرچیں اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر مکس کریں۔ آٹے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ بریڈ سلانر کو گول کاٹ کر ان

ضروری اشیاء:

ڈبل روٹی : 1 عدد
بند گوہی (باریک چوپ کر لیں) : 1 کپ
شملہ مرچ (باریک چوپ کر لیں) : 1 عدد
گاڑ (باریک چوپ کر لیں) : 1 عدد
ہری پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 2 عدد
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) : 1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality





Prepared & Presented by KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہائپر ایبل چکن کریسپس

طرف سے سنہری ہونے تک آلیٹ کی طرح کی پتی
پتی روٹیاں سارے آئیز سے تیار کر لیں اور اسے
ایک پلیٹ میں رکھتی جائیں۔ تیار کیے ہوئے قیے کو
ان روٹی نما کریں میں رکھ کر اس طرح فولڈ کریں کہ
چوڑے کریں تیار ہو جائیں۔ ہر پیپر پہ تیل لگا کر ہر
کریں کو ہر پیپر میں علیحدہ علیحدہ لپیٹ کر پہلے سے
گرم ادون میں 200°C پہ رکھ کر 5-10 منٹ تک
بیک کریں گولڈن ہو جائے تو ادون سے نکال کر گرم
گرم سرو کریں۔ ٹماٹو کچپ اور چلی گارلک سوس کے
ساتھ گرمیوں کی شاموں میں اس مزیدار اسٹیک سے
ضرور لطف اندوز ہوں۔

بیئر تیار ہو جائے۔ اسے ڈھک کر 30-60 منٹ کے
لیے ایک طرف رکھ دیں۔
ایک سوس پن میں تیل گرم کر کے اس میں مکھن
ڈال کر چھچھلا لیں۔ ہری مرچیں اور لیمن پیسٹ ڈال
کر 5-6 سیکنڈ تک فرائی کریں مرغی کا قیئمہ چائیز نمک
ہری پیاز نمک سیاہ مرچ پاؤڈر اور پائن اپل کیو بز
ڈالیں اور پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔ اس میں
سویا سوس اور چلی سوس ڈال کر گولڈن ہونے تک
درمیانی آگ پر پکائیں۔ ایک نان اسٹک فراسنگ پن
میں برش سے تھوڑا تیل لگائیں اور میدے کے بیئر کو
ڈوسا اسپون سے اس میں ڈال کر پھیلائیں اور دونوں

میدہ : 1 1/2 کپ
انڈا : 1 عدد
دودھ : 1 1/4 کپ
سجھی : 1/2 چائے کا چمچ
کھانے کا سوڈا : 1 چمکی
سویا سوس : 2 کھانے کے چمچے
چلی سوس : 2 کھانے کے چمچے
تیل : حسب ضرورت
نوٹ کیب :
میدے کو چھان کر اس میں انڈا دودھ گھی کھانے
کا سوڈا ڈال کر خوب اچھی طرح اتنی دیر تک پھینٹیں کہ

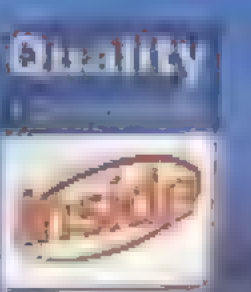
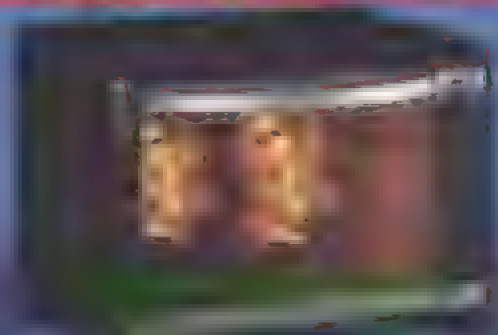
ہائپر ایبل چکن کریسپس

ضروری اشیاء:

مرغی کا قیئمہ (دھو کر خشک کر لیں): 1 1/2 کپ
پائن اپل (کیو بز): 1/4 کپ
چائیز نمک : 1 چمکی
لیمن پیسٹ : 1 1/2 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (ہر ایک چوب کر لیں): 2 عدد
ہری پیاز (ہر ایک چوب کر لیں): 2 عدد
نمک سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ
مکھن : 2 چائے کے چمچے

Your Trusted German Brand

ANEX





ریسپہ چکن

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

اشرفیاں : ½ کپ
(لال اور ہری والی)
اصلی تھی : ½ کپ
ترکیب:

کڑا ہی میں گھی گرم کریں اس میں میوے ڈال کر
فرائی کر کے پلیٹ میں نکال لیں۔

پیالے میں انڈے پیمینٹ کر اسی گھی میں فرائی
کر کے نکال لیں اور چورا کر لیں۔ کڑا ہی میں چاول
چینی، شہد، میوہ اور فرائی کیے ہوئے انڈے ڈال کر اسٹر
فرائی کریں۔ اشرفیاں شامل کر کے ڈش میں نکال کر
گرم گرم سرو کریں۔

(بادام پستے، کشمش، کاجو، کھوپرا) (ارسال کردہ تانیہ مقبول صدیقی، کراچی)

لیں۔ کالچ چیز کو کیوب میں کاٹ لیں فرائی پین میں
ڈال کر فرائی کریں اور گوشت میں شامل کر دیں گرم
گرم سرو کریں۔

ضروری اشیاء:

چاول (اُبلے ہوئے) : 2 کپ
شہد : ½ کپ
چینی (پسی ہوئی) : ¼ کپ
انڈے : 2 عدد
میوہ : ½ کپ

لیسن، ادرک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
کالے اور ہرے زیتون : ½ کپ
دوسٹروس : 1 کھانے کا چمچ
کارن فلور : 1 کھانے کا چمچ
تیل : ¼ کپ

سوس پین میں تیل گرم کر کے گوشت اور لیسن، ادرک
پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ منہرا ہو جائے تو نمک، سیاہ
مرچ پاؤڈر، پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر مکس کریں
کچھ دیر پکائیں۔ زیتون اور دوسٹروس ڈال کر مکس
کر دیں۔ 1 کپ پانی میں کارن فلور مکس کر کے ڈال
دیں چمچ چلاتی رہیں گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار

ریسپہ چکن

ضروری اشیاء:
مرغی کا گوشت (بون لیس) : ½ کلو
شملہ مرچ : 1 عدد
(چوکور کیوبز کاٹ لیں)

ٹماٹر (چوکور کیوبز کاٹ لیں) : 1 عدد
پیاز : 1 عدد
(چوکور کیوبز کاٹ لیں)
کالچ چیز : 200 گرام
نمک : حسب ذائقہ
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب پسند

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality
Inside

چکن جنجر



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

حسب ضرورت : پاپڑی
حسب ضرورت : ہرا دھنیا

توکبیب:

مرغی کے گوشت میں نمک، لال مرچ پاؤڈر، لہسن پیسٹ ڈال کر اُبال لیں۔ گوشت گل جائے تو نکال لیں اور ایک فرانک پین میں تھوڑا سا تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں اُبالا ہوا گوشت ڈال کر فرائی کر لیں۔ فرائی پین میں سے گوشت نکال کر سرونگ باؤل میں ڈالیں۔ اس میں آلو پیاز، شملہ مرچ، ہری مرچیں، ٹماٹر، براؤن شوگر، چاٹ مصالحہ اور نمک ڈال کر مکس کریں۔ مزیدار چکن چاٹ تیار ہے اوپر پاپڑی ڈال سکتے ہیں۔ ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

(ارسال کردہ سمیڈیا اصحاب کراچی)

250 گرام : (کیوبز میں کاٹ لیں)
1 چائے کا چمچ

1 عدد : (باریک چوپ کی ہوئی)
1 عدد : (باریک چوپ کی ہوئی)

3-4 عدد : (باریک چوپ کر لیں)
1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)

1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)
1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)

1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)
1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)

1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)
1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)

1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)
1 عدد : (باریک چوپ کر لیں)

آلو (اُبلے ہوئے)

لہسن پیسٹ

پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)

شملہ مرچ

ہری مرچیں

ٹماٹر

نمک

چاٹ مصالحہ

براؤن شوگر

لال مرچ پاؤڈر

لال مرچ پاؤڈر

لال مرچ پاؤڈر

لال مرچ پاؤڈر

توکبیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز ڈال کر نرم کر لیں۔ چکن، لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ نمک، ہلدی پاؤڈر اور لال مرچ کے بیج کو چس لیں اور چکن میں ڈال دیں تھوڑا بھون کر چکن میں ایک کپ پانی ڈال کر ڈھکن ڈھک کر کے پکائیں۔ تیل الگ ہو جائے وہی گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور ڈش میں نکال کر اور ک ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈال کر سرو کریں۔

چکن چاٹ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت

250 گرام

(کیوبز میں کاٹ لیں)

چکن جنجر

ضروری اشیاء:

چکن

1/2 کلو

پیاز (باریک کاٹ لیں)

2 عدد

لہسن پیسٹ

1 کھانے کا چمچ

لال مرچ کے بیج

1 کھانے کا چمچ

نمک

حسب ذائقہ

ہرا دھنیا، ہری مرچ

حسب پسند

اورک (سلاکس کر لیں)

1/4 کپ

ہلدی پاؤڈر

1/4 چائے کا چمچ

دہی (پھیٹ لیں)

1/2 کپ

تیل

1/2 کپ

گرم مصالحہ پاؤڈر

1/4 چائے کا چمچ

Your Trusted German Brand

ANEX



Quality





ایسا اور چاکلیٹ کسٹرڈ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts
All Rights Reserved

ہری مرچیں : 3 عدد
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ
پیاز پیسٹ : 2 کھانے کے چمچے
تو کیسیب :

اے آلو اور مرچ کو مسل کر اور اس میں گاجر، شلجم، لوی،
نمک، گٹی ہوئی لال مرچیں، زیرہ، ٹینس مکس کر دیں اور
کوٹے بنا کر گرم تیل میں شیلوفرانی کریں ایک طرف
رکھیں۔

گرم تیل میں پیاز پیسٹ، لہسن، اورک پیسٹ فراہمی
کریں۔ نمٹاؤ پیوری، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی
پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر ڈال کر بھونیں اچھی طرح بھون
جائے تو پانی ڈالیں شور بہ S منٹ پکائیں۔ گرم مصالحہ
پاؤڈر ہر ادھنیا، ہری مرچیں ڈالیں۔ ڈش میں کوٹے
رکھیں اس پر گر پوی ڈال کر سرو کریں۔

حسب ذائقہ :

1/2 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

4 کھانے کے چمچے

تلنے کے لیے :

1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

1 کھانے کا چمچ

حسب ذائقہ :

1 کھانے کا چمچ

1 کپ

1/2 کپ

نمک

لال مرچیں (گٹی ہوئی)

زیرہ (کھا ہوا)

ٹینس (بھنا ہوا)

تیل

گرم مصالحہ کے لیے :

تیل

لال مرچ پاؤڈر

ہلدی پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

نمک

لہسن، اورک پیسٹ

نمٹاؤ پیوری

ہر ادھنیا

چائے کا چمچ کو کو پاؤڈر اور 1 کھانے کا چمچ کافی مکس
کر کے ڈالیں ہلکے ہاتھ سے مکس کر دیں باقی کو کو
پاؤڈر اور کافی اوپر سے چھڑک کر ٹھنڈا کر کے سرو
کریں۔

سیریز کے کرائے

ضروری اشیاء :

آلو (آبال لیں)

2 عدد

1 عدد

(کدو کش کر لیں)

1 کپ

1 عدد

(کدو کش کر لیں)

1 کپ

ایسا اور چاکلیٹ کسٹرڈ

ضروری اشیاء :

دودھ : 1 لیٹر

وینلا کسٹرڈ : 4 کھانے کے چمچے

چینی : 1 کپ

کافی : 2 کھانے کے چمچے

کو کو پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

تو کیسیب :

دودھ کو آبال کر اس میں چینی ڈالیں۔ کسٹرڈ کو

تھوڑے ٹھنڈے دودھ میں مکس کر لیں اور دودھ چینی

کے مکچر میں ڈال کر چمچ چلائیں کہ گٹھلیاں نہ بنیں۔

کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ آدھا

کسٹرڈ ایک بڑی ڈش میں ڈالیں۔ باقی کسٹرڈ میں 1/2

Your Trusted German Brand

ANEX



عمر جوانی لوٹانے کا نسخہ



اگر آپ نے سچ سے سچ سے اپنے اندر سے جوانی کو لوٹانے کے لیے سچے دل سے دعا کی ہے اور توفیق سے بہت حاصل کیا ہے تو آپ کو یہ نسخہ بھی ملے گا۔ اس نسخہ سے آپ کو جوانی کا وہ حال ملے گا جو آپ کو یاد ہے۔

عمل ہمارا

بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے اپنے وزن کو قابو میں رکھیں مناسب و متوازن غذا استعمال کریں اور اپنی زندگی کو معاشرے کے لیے مفید اور کارآمد بناتے ہوئے فعال زندگی گزاریں



سے لطف اندوز ہونے کا حق حاصل ہے۔ اب ان معاشروں میں بزرگ مرد یا خواتین نہیں ہوتے بلکہ ”اولڈ ایک مین“ اور ”اولڈ ایک لیڈی“ ہوتے ہیں۔ یہ بات بہر حال ہمیشہ ذہن میں رہنی چاہیے کہ آپ کے خالق و مالک نے آپ کے لیے جتنی عمر لکھ دی ہے اس میں کوئی کمی یا بیشی نہیں ہو سکتی آپ کے طولی حیات میں کسی طرح کا اضافہ ممکن نہیں ہے۔ جب یہ کہا جاتا ہے کہ انسانوں کی اوسط عمر میں اضافہ ہو رہا ہے تو اس سے مراد یہ ہے کہ اب اللہ تعالیٰ نے عام انسانوں کی عمر میں اضافہ کر دیا ہے یعنی اب طبی علوم میں پیش رفت کے نتیجے میں بے شمار امراض (مثلاً چھک و غیرہ) کا قلع قمع کر دیا گیا ہے اور بیشتر امراض (مثلاً تپ و غیرہ) کا کامیاب علاج دریافت کر لیا گیا ہے۔ اس طرح اب عام انسان طویل العمر ہونے لگے ہیں اور اللہ کے حکم سے ان کی اوسط عمر بڑھ گئی ہے لیکن یہ بات زیادہ اہم ہے کہ اصل مسئلہ طولی حیات نہیں بلکہ صحت و تندرستی کی بہتری ہے تاکہ جو بھی زندگی باقی ہے وہ صحت و تندرستی سے بھرپور ہو۔

اعادہ شباب یا بازگشت شباب کے لیے مختلف نسخے آزمائے جا رہے ہیں لیکن اگر آپ کی خواہش آرزو اور تمنا یہ ہو کہ بڑھاپے میں بھی آپ جوان اور پر شباب نظر آئیں تو تجارتی نسخوں کو آزمائے کے بجائے فطرت کے اصولوں اور قدرتی طریقوں پر عمل کیجیے رام بھلی کرے گا۔

سب سے پہلا اصول تو یہ ہے کہ بڑھاپے میں اپنے وزن کو قابو میں رکھیں اور اس میں مزید اضافے کو روکیں۔

جھریاں جلد پر پڑتے گہرے ارغوانی نشانات گھٹیا (آرتھرائٹس) اور مرض الزائمر وغیرہ کی نسبتاً جلد تشخیص اور ان کے بروقت علاج میں پیش رفت نے انسانوں کی عمریں بڑھا دی ہیں لیکن عمر میں اضافے کا سب سے اچھا نسخہ یہی ہے کہ انسان خاص طور سے خواتین جسمانی اور ذہنی طور پر فعال اور سرگرم رہیں اور گوشہ نشین نہ ہو جائیں۔ ہمارے ہاں تو ابھی نہیں لیکن مغربی اور امریکی معاشرے نے بالعموم یہ قبول کر لیا ہے کہ عمر رسیدہ بزرگ افراد کو بھی نو جوانوں کی طرح زندگی کی دلچسپیوں



ہونے کے باوجود صحت مندانہ (بغیر معذوریوں کے) زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ اس لیے یہ جاننا انتہائی اہم اور ضروری ہے کہ صحیح و صالح اسلوب زندگی کیا ہے اور زندگی کس طرح گزاری جائے تاکہ آپ صحت مند تندرست و توانا اور خوش و خرم زندگی بسر کر سکیں۔ ابتدا میں ہی یہ بات ذہن نشین کرنا بہت ضروری ہے کہ دواؤں یا ٹوٹکوں کے ذریعے بڑھاپے کو نہیں روکا جاسکتا ہے۔ اخبارات رسائل اور ٹی وی (اب انٹرنیٹ بھی!) کے اشتہارات سے ہرگز متاثر نہ ہوں بلکہ بڑھاپے کی حقیقت کو تسلیم کر لیں لیکن عمر رسیدگی اور بڑھاپے کے باوجود ایک مفید اور فعال زندگی گزاری جاسکتی ہے بشرطیکہ صحیح اور درست اسلوب زندگی اختیار کیا جائے اور ہر وہ احتیاط اختیار کیا جائے جس سے بہن سالی اور عمر رسیدگی سے وابستہ اور متعلقہ امراض پر قدغن لگ سکے یا انہیں ملتوی کیا جاسکے۔ اسلوب زندگی میں اصل اہمیت غذا ورزش اور باہمی مجلسی تعلقات اور اپنی زندگی کو معاشرہ کے لیے کارآمد اور مفید بنانے سے ہے۔ طبی علوم میں تحقیق و تفتیش اور پیش رفت سے عمر میں اضافے یا طولی العمری کے نئے باب کھل رہے ہیں۔ سانحہ روگی یا عمر رسیدگی سے وابستہ اور پیوستہ امراض خصوصاً عقوقی امراض مثلاً تپ دق (ٹی بی) ہڈیوں کا بھرنہ (اوسٹیوپوروسس) چہرے اور گردن کی

آرہ کے ایک مشہور شاعر عندلیب شادانی نے کچھ کچھ اس مفہوم کا شعر کہا تھا کہ ”سب کہنے کی باتیں ہیں کہ تاریخ خود کو دہرائی ہے۔ میرا عہد جوانی خود کو دہرائے تو۔“ ہر شخص کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کا عہد جوانی یا عہد شباب کبھی ختم نہ ہو بلکہ ہمیشہ قائم و دائم رہے لیکن اردو میں ہی اس مفہوم کا ایک اور شعر مقبول ہے کہ جو چاہے نہ آئے وہ جوانی دیکھی جو آئے نہ چاہے وہ بڑھاپا دیکھا۔ عہد شباب کا اعادہ یا ”بازگشت جوانی“ یا عہد عمر رسیدگی کے پلٹ آنے کے عمل کے لیے اب اسے طبی طور پر آزمایا جا رہا ہے اور یہ کوشش کی جا رہی ہے کہ عمر رسیدگی سے پیوستہ انحطاط جسم کے عمل کو اگر پلٹایا نہ جاسکے تب بھی اس کو روکا جاسکے۔

عمر میں اضافے کے ساتھ توئی میں انحطاط فطرت کا تقاضہ ہے جسے خوشدلی سے قبول کر لینا چاہیے اور یہ تلاش لا حاصل نہیں کرنی چاہیے کہ وہ شب و روز و ماہ و سال کہاں گچھڑ گئے اور نہ ہی یہ افسوس کرنا درست ہے کہ: وقت ہمیری شباب کی باتیں ایسی جیسے کہ خواب کی باتیں لیکن ہمارے بزرگوں یا عمر رسیدہ افراد کی اب بھی یہ خواہش ہوتی ہے کہ تاریخ خود کو دہرائے لگے اور ان کا عہد جوانی لوٹ آئے۔ ایسی خواہش کو خواب ”بازگشت شباب“ بھی کہتے ہیں۔

یوں تو انسانوں میں اور خاص طور سے خواتین میں چالیس سال کی عمر کے بعد ہی توئی میں انحطاط آنا شروع ہو جاتا ہے لیکن اس کا اظہار اور احساس ساٹھ سال کی عمر کے بعد زیادہ ہوتا ہے۔ جسم میں جگہ جگہ درد رہتا ہے۔ عضلات میں انٹشن ہو جاتی ہے اور اس طرح جسم میں چمک بہت کم ہو جاتی ہے۔ یادداشت بھی متاثر ہوتی ہے اور بھولی اور نسیان کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے بالوں میں سیاہی کی جگہ سفیدی آ جاتی ہے چہرے اور گردن پر جھریاں نمودار ہو جاتی ہیں ہاتھ پاؤں اور بازوؤں کی کھال ٹٹکتی ہے۔ نیز اس میں کھردراہٹ پیدا ہو جاتی ہے ہڈیاں بھرنہ اور خشک ہو جاتی ہیں اس کیفیت میں اکثر افراد پر افسردگی طاری ہو جاتی ہے ہر سالگرہ کا دن یہ یاد دلاتا ہے کہ عمر کی نقدی مزید ایک سال کم ہو گئی ہے۔

عمر رسیدگی یا بڑھاپا ایک مسلسل جاری عمل ہے جو پیدائش کے وقت سے ہی شروع ہو جاتا ہے اور تمام عمر جاری رہتا ہے۔ اگر علم و دانش اور سمجھ بوجھ ہو تو اس جاری عمل کی رفتار کو سست اور دھیمہ کیا جاسکتا ہے اور معمر

اگر وزن زیادہ ہے تو اسے مناسب حد تک رکھنے کی کوشش کرتے رہنا چاہیے اور وزن میں کسی بھی صورت میں مزید اضافہ نہیں ہونے دینا چاہیے۔ مناسب اور متوازن غذا بھی بڑھاپے میں اضافہ و جوانی کی نوید بن سکتی ہے۔

یوں تو ہر عمر میں ہی کوہلیسٹرول آ میز غذاؤں، نمک، چربی اور سفید شکر (چینی) سے پرہیز کرنا چاہیے کہ ان سے پرہیز سرخ رنگوں کی بیماری حملہ قلب (ہارٹ ایٹیک) اور ناک (اسٹروک) سے تحفظ فراہم کرتی ہیں۔ ایسی غذائیں استعمال کرنی چاہئیں جن میں پھل، سبزیاں، ترکاریاں اور جھلکے (بھوی) والے اناج شامل ہوں۔ اس سے خون کی شکر کا توازن درست رہتا ہے اور اس طرح کی غذا استعمال کرنے والے افراد میں آنتوں کے عارضے مثلاً قبض اور سرطان وغیرہ بھی کم ہوتے ہیں۔

بڑھاپے میں بھی ہلکی پھلکی ورزش (مثلاً چہل قدمی) کا اہم کردار ہے۔ ورزش کی بدولت امراض قلب سے تحفظ ملتا ہے۔ خون کی چکنائی کم ہوتی ہے اور احساس تندرستی بڑھتا ہے۔ جسم میں اہلیت اور چستی بھی آتی ہے۔ تاہم اس عمر میں سخت مشقت اور تھکا دینے والی ورزشوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

ہلکی پھلکی ورزش کرنے اور فعال زندگی گزارنے سے فشارخون (بلڈ پریشر) بھی درست رہتا ہے۔ کوہلیسٹرول بھی کم رہتا ہے اور غیر ضروری یا غیر معمولی فزائشک بھی نہیں ہوتا۔ اسی طرح حملہ قلب اور فالج کا امکان گھٹ جاتا ہے۔ اگر آپ کو تمباکو کھانے یا پینے (تمباکو نوشی) کا شوق ہے تو اس کو فوراً ہی ترک کر دیں۔ تمباکو کے استعمال سے دل اور پیچھے دونوں کو نقصان ہوتا ہے۔

بڑھاپے میں جوان نظر آنے کے لیے آپ بیش قیمت اور منجگے نسخے آزمائے یا طریقہ ہائے علاج استعمال کرنے کے بجائے ان سادہ اور آسان طریقوں کو بھی آزما سکتی ہیں۔ آپ انہیں گھر پر ہی بنائیں اور نوکلے بھی سمجھ سکتی ہیں۔ یہاں پر 6 مختلف طاقتور غذاؤں پر مشتمل چندے اثر نوکلے یا نسخے پیش کیے جا رہے ہیں جو کہ جھریوں سے بچاؤ کے ساتھ جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں اور آپ بلا جھجک ان پر عمل کر سکتی ہیں۔

روغن زیتون

طبی تحقیقات اور بے شمار مطالعوں سے یہ حقیقت پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ غیر معمولی یا یک سر شدہ چکنائی یا اچھی چکنائی جو روغن زیتون میں موجود ہے ان سے خون میں کوہلیسٹرول نہیں بڑھتی ہے۔ اسی لیے اسے اچھی چکنائی بھی کہا جاتا ہے۔ روغن زیتون کے استعمال سے بڑی حد تک امراض قلب کو کم کیا جاسکتا ہے۔ روغن زیتون میں بکثرت کیرفینول (پولی فینول) پائے جاتے



عناصر فلوئیڈز پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم کی خون کی رگوں کے صحت مند افعال کو برقرار رکھنے اور ان کی صحت مند اندہ سرگرمیوں کو بحال رکھنے میں معجزاتی اثر رکھتے ہیں اور جلد کو تروتازگی تری ملاہمت اور چمک بخشتے ہیں۔



دہی میں عیشیم یا افراط پایا جاتا ہے اور اس میں دوست یا دوست بیکٹیریا بھی پائے جاتے ہیں۔ جی ہاں..... بیکٹیریا بھی دو قسم کے ہوتے ہیں۔ دوست اور دشمن بیکٹیریا۔ دہی یا پنیر یا خیر میں پائے جانے والے بیکٹیریا انسان دوست ہوتے ہیں۔ نیز دہی سے انسانی جلد کی اندرونی صفائی بھی ہوتی رہتی ہے۔ اس لیے جلد تروتازہ روشن اور چمکدار نظر آتی ہے۔



کیا اخروٹ، بادام، پستہ، مونگ پھلی یا دیگر خشک میوہ جات اور گری آپ کی روزمرہ کی غذا کا جزو ہیں؟ اگر نہیں ہیں تو انہیں آج ہی سے اپنی غذا میں شامل کیجیے۔ ان میں غیر سیر شدہ (غیر معمول) یا ایک سیر شدہ چکنائی یا اچھی پائی جاتی ہیں اور اس سے جلد کی عمومی صحت بحال اور برقرار رہتی ہے۔



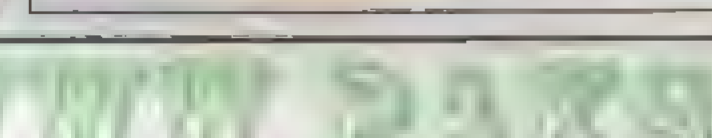
شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو کہ عمر رسیدگی کے اثرات کو مٹانے کے لیے شہد اور دارچینی کا آمیزہ ایک مجرب نسخہ ہے۔ اس سے جلد کسی ہوئی تروتازہ چمکدار



شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو کہ عمر رسیدگی کے اثرات کو مٹانے کے لیے شہد اور دارچینی کا آمیزہ ایک مجرب نسخہ ہے۔ اس سے جلد کسی ہوئی تروتازہ چمکدار



شاید آپ کے علم میں یہ بات ہو کہ عمر رسیدگی کے اثرات کو مٹانے کے لیے شہد اور دارچینی کا آمیزہ ایک مجرب نسخہ ہے۔ اس سے جلد کسی ہوئی تروتازہ چمکدار



چکنائی اور نرم و ملائم رہتی ہے یوں سمجھیں کہ آپ شاید ساٹھ کی ہوں لیکن جلد چالیس کی نظر آتی ہے ہر دم تازہ اور جوان جلد کے لیے شہد اکسیر ہے اور جلد کو خوب غذا دینے کا فراہم کرتا ہے اور اس کے لیے تروتازگی اور خشکی کا باعث بنتا ہے اور اس طرح وہ باریک اور ہلکی جھریاں بھی مٹ جاتی ہیں جو بظاہر بہت نمایاں نظر نہیں آتی ہیں شہد از خود بہت مرطوب ہے۔ باورچی خانے میں استعمال ہونے والے گرم مصالحہ جات میں دارچینی کی بڑی اہمیت ہے اور یہ سالن کو سنوارنے اور خوشبودار بنانے کے لیے عموماً استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے کئی مفید آرائشی و زیبائشی استعمال ہیں۔ یہ جلد میں تحریک پیدا کرتی ہے اور جسم کو گرم رکھتی ہے۔

جھریوں سے بچاؤ کے لیے شہد اور دارچینی کا شربت

ضروری اشیاء:

- شہد : 1 کھانے کا چمچ
- پانی : 1 کپ
- دارچینی پاؤڈر : 1 چمچ
- ترکیب

سوس پن میں پسلی ہوئی دارچینی کے ساتھ شہد اور پانی کو ڈال کر اُبال لیجیے اور اس شربت کو دن میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نوش فرمائیے آپ کی جلد جھریوں سے پاک بالکل ہموار چکنائی اور چمکدار ہو جائے گی۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کی جلد آپ کی عمر کی چغلی نہ کھائے اور آپ چہرے مہرے اور جلد کی چمک کی بدولت جوان ہی نظر آئیں تو پھر آج سے ہمارا مجوزہ ایک شربت بلکہ عرق پینا شروع کر دیجیے۔ اس سے آپ کے بدن کی جلد آپ کی عمر سے بے نیاز ہو جائے گی اور یہ شاید کوئی نیا شربت نہیں ہے بلکہ صرف گاجر اور نمائے کے عرقیات کا آمیزہ ہے یہ صدیوں کا آزمایا ہوا مجرب نسخہ ہے۔ گاجر اور نمائے کے عرقیات کے آمیزے کا ایک گلاس روزانہ آپ کی جلد کے لیے جادوئی اثر رکھتا ہے۔ آپ کی جلد چکنائی چکنائی ریشم جیسی ملائم ہو جاتی ہے اور آپ کی جلد کو دیکھ کر کوئی آپ کی عمر کا اندازہ نہیں لگا سکے گا اور آپ صرف جوان ہی نہیں بلکہ نوجوان نظر آئیں گی۔

گاجر کے بارے میں ماہرین طب و تغذیہ جانتے ہیں کہ گاجر میں لائیکوپین اور بیٹا کیروٹین بافراط پائے جاتے ہیں۔ جو جلد کو صحت مند تندرست توانا تروتازہ چمکدار اور ملائم رکھتے ہیں۔ اس لیے کیوں نہ آپ بھی آج سے ہی یہ پینا شروع کر دیں اور عمر رسیدگی کے ڈر اور خوف سے نجات پالیں۔

اللہ آپ کو جوان بڑھاپا عطا فرمائے۔ (آمین)



کتابیں و تر و تازہ
جواں جلد کے حصول کا حسین راز

موسم گرما کھ پھلوں میں شامل ضد تکیدی خصوصیات اور غذائیت بخش اجزاء جلد کی کھوئی ہوئی تزویناری کی کو بحال کرتے ہیں اور سونگھلی آنکھ سے حنا اثر و جلد کو مندرجہ کرتے ہیں۔ ہوا میں کھرتے ہیں

سوالنامہ کے متن سے جملہ پیر پڑھ کر لے کر دیکھو کہ کتنے سوالوں سے جواب دے سکتے ہیں۔ اس کے بعد اس سوالنامہ کے متن سے جملہ پیر پڑھ کر لے کر دیکھو کہ کتنے سوالوں سے جواب دے سکتے ہیں۔



کے استعمال کرنے کے فوراً بعد آپ کو گھر سے باہر جانا ہے تو چہرے پر سن اسکرین استعمال کرنا نہ بھولیں۔
چند اسٹراپیوز دھوکہ کر پیش کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔
اپنے چہرے کو ہلکا سا نم کریں۔ اب گیلے چہرے اور گردن پر یہ پیسٹ لگا کر 15-20 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد چہرہ دھوکہ صاف کر لیں۔ ہفتے میں 2-3 مرتبہ اس پیسٹ کا استعمال آپ کی جلد کو نرم و صاف اور کسا ہوا رکھے گا۔

اگر کسی کی جلد بہت زیادہ خشک اور پانی کی کمی کا شکار ہے تو انہیں چاہیے کہ چہرے پر اسٹرا ایمری پیسٹ کے استعمال سے پہلے جلد کو زیتون کے تیل یا کسی دوسرے تیل سے صاف کر کے ہلکا سا چمکنا کر لیں۔ اس کے بعد چہرے اور گردن پر اسٹرا ایمری پیسٹ استعمال کریں۔

اگر کسی کی جلد ایکنی سے بہت زیادہ متاثر ہے تو انہیں چاہیے کہ اسٹیرائیز پیسٹ کے بجائے اسٹیرائیز جوس میں تھوڑی مقدار میں ٹیسٹوسٹیرون شامل کر کے چہرے اور گردن پر استعمال کریں۔

خوشگوار، لذیذ اور فرحت بخش ذائقے کے حامل آم کی غذائی خوبیاں تو اجنت ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ موسم گرما کا یہ خاص پھل ایک بہت مؤثر سنگھاری معاون بھی ہے خصوصاً ان افراد کے لیے جن کی جلد بے حد حساس ہے۔ پیشار غذائی خصوصیات کے

اگر آپ ان پر حدت دلوں میں بھی پابندی ہیں کہ آپ کی جلد چمکدار، مہوار اور تروتازہ نظر آئے تو اس کے لیے اسٹریمری بہترین انتخاب ہے۔ اسٹریمری کے صحت بخش فوائد کے بارے میں تو آپ جانتی ہی ہوں گی لیکن اسٹریمری جلد کی خوبصورتی کے لیے بھی معجزاتی طور پر اثر دکھاتی ہے اس حقیقت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اسٹریمری جلد کی رنگت کو بہتر بناتی ہے۔ دیگر غذائیت بخش اجزاء اور مائع نکسید

خصوصیات کے ساتھ ساتھ اسٹرابیری وٹامن C کی بھرپور مقدار فراہم کرتی ہے۔ وٹامن C کو لاجن کی افزائش میں معاونت کرتا ہے جو کہ جلد کو کسا ہوا، تازہ اور چمیریوں سے پاک رکھتا ہے۔ سورج کی شعاعوں سے پڑنے والے جلد کے داغ و خیموں اور نشانات میں کمی لے آتا ہے چمیریوں و شکنوں سے پاک جواں جلد کے حصول کے لیے اسٹرابیری استعمال کیجیے۔

مختار جملے

15-20 تازہ اسٹراپریز کو $\frac{1}{2}$ کپ دہی کے ساتھ ملا کر بلینڈ کر لیں۔ اس میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس شامل کر کے $\frac{1}{2}$ گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ اس ٹھنڈے میکچر کو اپنے چہرے اور گردن پر لگائیں 30 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ اگر اس ماسک

ہیں بلکہ اس کے علاوہ بھی اگنت فوائد کے حامل ہیں۔
 اپنی غذا میں تازہ پھل شامل کریں یا انہیں اسموٹھیز اور
 جو سز کی صورت میں استعمال کریں یا پھر جلد کی کھوئی ہوئی
 ترو تازگی اور رونق بحال کرنے کے لیے انہیں جلد پر
 لگائیں یقیناً نتائج ہمیشہ شاندار ہوتے ہیں۔

موسم گرما کے پھل جلد پر جاوونی طور پر اثر دکھاتے ہیں اور سورج کی تیز نفیسی شعاعوں کے خلاف جنگ کرتے ہوئے جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کر دیتے ہیں۔ خوبصورت و چمکدار رنگوں پر مشتمل ان پھلوں میں شامل مانع تکسید خصوصیات اور غذائیت بخش اجزاء سورج کی شعاعوں سے براہ راست سامنا کرنے کی وجہ سے سوختی شمس سے متاثرہ جلد کو مندرل کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ جلد کی ساخت کو بہتر بناتے ہیں اور جھلکی ہوئی رنگت کو تروتازہ کر دیتے ہیں۔ یوں تو پھل ہماری خوراک کا اہم حصہ ہیں اور ہم انہیں مختلف طریقوں سے اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ نرم ہموار اور تروتازہ جلد کے حصول کے لیے انہیں براہ راست جلد پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چمکدار اور خوشال جلد کے حصول کے نسخے کے کلیدی الفاظ ہیں تازہ اور قدرتی، یقین کیجیے اور انہیں آزما کر دیکھیے ان کی حیرت انگیز خصوصیات جان کر آپ خود بھی حیران رہ جائیں گی۔ جب ٹیپر پتھر ہر لحظہ اونچائی کی طرف گامزن ہوتا ایسے میں موسم گرما کے پھلوں سے تیار شدہ یہ نسخہ جات آپ کی جلد کی حفاظت کا ارزاں اور بہترین نسخہ ہیں۔

موسم گرما سال کا طویل ترین موسم جس کی واپسی بھی اتنی ہی شدید ہوتی ہے جتنی شدت کے ساتھ اس کی آمد ہوتی ہے۔ اس موسم کی غضبناکی جاتے جاتے بھی اپنا اثر دکھا دیتی ہے۔ ہر گزرتے دن کے ساتھ گرمی کی شدت میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ اس پڑپیش موسم کی حدت ہر چیز کو اپنی پلینٹ میں لیے ہوئے ہے محسوس یوں ہوتا ہے گویا یہ پش حدت روئے زمین پر موجود ہر بندہ بشر ہر جاندار و بے جان شے کو کھلانے کے درپے ہے۔ اس پڑپیش موسم کی حدت سے جہاں روئے زمین کی ہر شے مرجھائی ہوئی دکھائی دیتی ہے وہیں جلد کی تردا زگی بھی ختم ہو کر رہ جاتی ہے اور جلد مرجھائی ہوئی اور بے رونق دکھائی دیتی ہے اس موسم میں جلد کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی



ہے اور کسی مہرباں ماں کی طرح ہماری تمام ضروریات سے آگاہ مادرِ فطرت یعنی قدرت کے خزانے میں ایسی بے شمار اشیاء موجود ہیں جو ہماری جلد کی حفاظت کرتی ہیں اور اس کی کھوئی ہوئی تروتازگی کو بحال کر کے اسے نئے سرے سے چادوئی رعنائی عطا کرتی ہیں۔

مرحبتائی ہوئی جلد کی رعنائی و دلکشی کو بحال کرنے کے

لیجیے موسم گرما میں دستیاب پھلوں سے فائدہ اٹھائیں اور ان کی مدد سے اپنی جلد کے مسائل کا حل تلاش کریں۔ موسم گرما میں ہم بہت سے پھلوں کے صحت بخش فوائد سے مستفید ہوتے ہیں۔ تربوز، خربوزہ، آم، فالہ، انگور، جاسن، آلو بخارے، اسٹرا لیوینز اور بہت سے دوسرے پھل شدید گرمی میں پیاس میں تسکین فراہم کرتے ہیں اور جسم کی زائل شدہ توانائی کو بحال کرتے ہیں، لیکن کیا آپ اس حقیقت سے آگاہ ہیں کہ موسم گرما کے پھل ہمیں بڑا اثر سنگھاری فائدے پہنچاتے ہیں اور گرمی کی شدت سے نمٹنے میں ہماری معاونت کرتے ہیں۔ موسم گرما کے پھل صرف ہماری ذوقی کلیڈ کو ہی تسکین فراہم کرنے کا ذریعہ نہیں



حامل پھل آم کا بطور غذا استعمال جہاں جلد کو اندرونی طور پر غذائیت فراہم کرتا ہے وہیں جلد کے اوپر بیٹکو فیس پیک اور اسکرپ کا استعمال جلد کو نرم ہموار روشن و چمکدار لک عطا کرتا ہے۔

خواتین جو کیل مہاسوں اور بلیک ہیڈز جیسے مسائل کی وجہ سے پریشان رہتی ہیں بیٹکو فیس پیک اور اسکرپ ان کی جلد پر معجزاتی طور پر اثر دکھاتے ہیں۔ آم وٹامن A کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہیں اور تمام ماہر امراض جلد کیل مہاسوں اور جلد کے مسائل کے حل کے لیے وٹامن A پر مشتمل غذائیں اور ادویہ تجویز کرتے ہیں۔ آم سے تیار کردہ اسکرپ میں موجود اس کے ریشے چہرے کے بند مسامات کو کھولنے میں معاونت کرتے ہیں بلیک ہیڈز کو نرم کرتے ہیں اور چہرے کی صفائی کو آسان بنا دیتے ہیں۔

بیٹکو فیس پیک

حساس جلد کے حامل افراد کے لیے بیٹکو اور وہی سے تیار شدہ فیس پیک موثر طور پر کام دکھاتا ہے۔ ایک آم کے کیوبز کاٹ لیں 1/2 کپ وہی اور آم کو پینڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے کو دھو کر صاف کرنے کے لیے اس فیس پیک کو چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرے کو دھو کر صاف کر لیں اور اپنی گھری سٹری جلد اور چمکدار کھلی رنگت دیکھ کر بس خوش ہو جائیں۔

فیس اسکرپ

چہرے پر کیل مہاسوں کی موجودگی کی وجہ سے بہت سی خواتین اسکرپ استعمال نہیں کر سکتیں لیکن آم سے تیار شدہ یہ اسکرپ ان کی جلد کے لیے بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے 1/2 کپ وہی 1 کپ آم اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا کر پینڈ کر کے پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ میں جینی کا مونا ولیہ شامل کریں اور تیار شدہ اسکرپ کو چہرے اور گردن پر لگا کر 15-20 منٹ سے لیے چھوڑ دیں بلکہ ہاتھوں سے نرمی و ملامت سے مساج کریں۔ چہرے کو دھو کر تھپ تھپاتے ہوئے خشک کر لیں اپنی جلد کی رعنائی و دکائی دیکھ کر آپ خود حیراں رہ جائیں گی۔

نرم و ہموار چمکداری سے پاک جواں جلد کے لیے ارہن بسن

بیشمار صحت بخش غذائی اجزاء اور مانع تکسید خصوصیات سے بھرپور رس بھری جب نظروں کے سامنے موجود ہو تو ایسے میں کوئی بھی انہیں اپنے منہ تک لے جانے کے



لیے اپنے ہاتھوں کو روک نہیں پائے گا لیکن کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ جلد پر رس بھری کا استعمال جلد کی چمکی پڑتی رنگت پر ایک نیا نکھار لے آتا ہے۔ رس بھری ایک ایسا سنگھاری معاون ہے کہ جب آپ اپنی جلد پر اسے استعمال کریں گی تو آپ کی زبان کے ساتھ ساتھ آپ کی جلد بھی اس کی محبت میں مبتلا ہو جائے گی۔ جلد پر رس بھری کا استعمال ہمیں جواں نرم و ہموار چمکداری سے پاک اور کسی ہوئی جلد فراہم کرتا ہے۔

رس بھری فیس ماسک

رس بھری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے آپ کو 1/2 کپ تازہ رس بھری (یاد رہے کہ فروزن پھل استعمال کرنے سے ہم بہترین نتائج حاصل نہیں کر پائیں گے) 2 کھانے کے چمچے شہد اور 1/2 کپ جینی کی ضرورت ہو گی تمام اشیاء کو پینڈر میں پینڈ کر کے ہموار پیسٹ تیار کر لیں۔ چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر کے پیسٹ لگائیں 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس ماسک میں موجود تمام غذائی اجزاء جلد کے لیے بے حد فائدہ بخش ہیں۔

سرخشکی سے پاک جلد کے لیے بلیو بیریز

بیریز کے خاندان سے تعلق رکھنے والا سپر اسٹار پھل بلیو بیریز مانع تکسید اجزاء (Anti oxidants) کے حصول کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔ انتہائی عمدہ و فیس حاصل کی حامل بلیو بیریز نہ صرف آپ کی ذوقی کلیوں کو تسکین فراہم کرتی ہیں بلکہ یہ آپ کی جلد کے لیے بہترین ٹانک کا کام دیتی ہیں۔ بلیو بیریز میں شامل مانع تکسید اجزاء ان آزاد اسیلوں کے خلاف موثر مزاحمت کرتے ہیں جو موسم گرما کی شدید حدت

شدت سے چلبلی اور سنولائی ہوئی جلد کی درنگی کر کے جلد کی گمشدہ رونق بحال کر دیں گے۔

جلد کی تروتازگی کے لیے کھیرا

اس موسم گرما میں کھیرے کی تسکین آمیز خصوصیات سے مستفید ہوں۔ کھیرا جلد کے لیے بہترین ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔ اپنے چہرے پر کھیرے کا ماسک لگائیں اور پارلر میں گھنٹوں وقت گزارے بغیر با کسی وقت و جھنجھٹ کے اس کے تسکین آمیز و فرحت بخش احساس کو محسوس کریں۔ یہ جلد کو نمی و غذائیت فراہم کرتا ہے چہرے پر موجود مردہ خلیات کو دور کر کے چہرے پر ایک نئی چمک اور تروتازگی لے آتا ہے۔

کھیرے اور وہی کا ماسک

آدھا کھیرا لے کر اسے کدو کش کریں اور 2 کھانے کے چمچے وہی کے ساتھ ملا کر پینڈر میں پینڈ کر لیں۔ اس کچھر کو چہرے پر لگائیں 15 منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔ اپنے چہرے کی تازگی دیکھ کر آپ خود حیراں رہ جائیں گی۔

کھیرے کا رس ٹیکسیرین اور عرق گلاب برابر کی مقدار میں لے کر بوتل میں ڈال کر کچھر تیار کر لیں۔ بوتل کو فریج میں رکھ کر کچھر کو ٹھنڈا کر لیں۔ اس کچھر کو اپنے چہرے گردن اور ہاتھوں پر لگائیں۔ یہ دھوپ کی حدت سے متاثرہ جلد کو فوری آرام مہیا کر کے جلد کو ٹھنڈک اور سکون فراہم کرے گا۔

کھیرے کے چند ٹکڑے 1-2 کھانے کے چمچے اور 1/2 کپ جوس ایک اسٹریپری 1 کھانے کا چمچ شہد اور 1 کھانے کا چمچ کریم (اگر آپ کی جلد چمکی ہے اور آپ کو کیل مہاسوں کے مسائل کا سامنا ہے تو کریم کے متبادل کے طور پر وہی استعمال کریں) لے کر پینڈر میں ڈال کر پینڈ کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگائیں 15 منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی جلد کی تروتازگی کی محسوس کریں اور اپنی محنت کے خوبصورت ثمر کا نظارہ کریں۔ اس پڑ حدت موسم میں جب ہر جاندار وہ بے جان شے مرجھائی ہوئی دکھائی دیتی ہے خوبصورت نظر آنے کے لیے آپ کو کسی ترد میں پڑنے کی ضرورت نہیں صحت بخش خصوصیات سے بھرپور موسم گرما کے ان پھلوں سے تیار شدہ ماسک اپنے چہرے پر استعمال کریں اور موسم کی شدت سے متاثر مرجھائی ہوئی بے رونق جلد کو ایک نئی تروتازگی و رعنائی عطا کریں۔

بلیو بیریز فیس ماسک تیار کرنے کے لیے 10 عدد تازہ بلیو بیریز 1 چائے کا چمچ لیموں کا رس 1 کھانے کا چمچ وہی اور 4-5 عدد بادام لے کر تمام اشیاء پینڈر میں ڈال کر پینڈ کر لیں۔ چہرے کو دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ فیس ماسک چہرے پر لگائیں 15-20 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ یہ ماسک آپ کی جلد کی تروتازگی بحال کر کے آپ کو جواں جلد کا مالک بنا کر چہرے پر موجود پٹنوں اور لکھروں کا خاتمہ کر دے گا۔

1 چائے کا چمچ لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچے جینی اور کچھ تازہ بلیو بیریز کو پینڈر میں ڈال کر کریمی پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں 10 منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں ہفتے میں 2 مرتبہ اس ماسک کا استعمال عمر رسیدگی کے اثرات کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم و ہموار بنا دے گا۔

سرخشکی شمس سے متاثرہ سالولی ہوئی ہوئی رنگت پر اک نیا نکھار لانے کے لیے کچھ تازہ بلیو بیریز اور 2 کھانے کے چمچے وہی کو پینڈر میں ملا کر پیسٹ تیار کر لیں۔ اس ماسک کو چہرے پر لگائیں 15 منٹ کے بعد چہرے کو دھو کر صاف کر لیں۔ بلیو بیریز میں شامل انتھوسائی نین اور مانع تکسید اجزاء دھوپ کی



پیروں کی جانب بھی

اک نظر

اندازہ لگایا گیا ہے کہ پیروں اور ایڑیوں سے لاپرواہی برتنے کے سبب پاکستان کی پچھتہ عمر کی 80 فیصد خواتین کی ایڑیاں کٹی پھٹی، ادھڑی ہوتی اور شکست ہیں، اس کے باوجود ان پر کوئی توجہ نہیں دی جاتی

روزمرہ یا ہفتہ وار پیروں کی صفائی و دیکھ بھال پیروں سے متعلق مستقبل میں ہونے والے بڑے مسائل و خطرات سے محفوظ رکھ سکتی ہے



لڑکیوں کی شادی طے ہونے تک کا انتظار کیا جاتا ہے اور تب والدین اپنی بیٹیوں کو ماہرین امراض جلد کے پاس مشورے کے لیے رجوع کرتے ہیں۔

اس وقت تک عموماً دیر ہو چکی ہوتی ہے اور یہ داغ اور نشانات اس قدر گہرے ہو چکے ہوتے ہیں کہ جراحی کے علاوہ کوئی اور علاج ممکن نہیں رہتا ہے۔ اس لیے تمام افراد کو اور خاص طور پر ماؤں کو چاہیے کہ "افسوس" سے احتیاط بہتر ہے "اپنی بیٹیوں کی جلد پر گہری نظر رکھیں اور کسی بھی قسم کی تبدیلی پر توجہ دیں یعنی رنگ پر دانوں پر کیل و مہاسوں پر یا چھالوں وغیرہ پر اور اگر ضرورت محسوس ہو تو کسی ماہر امراض جلد سے بغیر وقت ضائع کیے فوری رابطہ کیجیے۔ بظاہر یہ لگتا ہے کہ جلدی امراض یا عارضوں یا اس طرح کی تبدیلیوں کے لیے کوئی ایمر جنسی نہیں ہے اور جب فرصت ملے گی تب مشورہ کر لیں گے مگر جلد کے معاملے میں بلکہ کسی بھی معاملے میں یہ کوئی مثبت رویہ نہیں ہے اس لیے اس میں احتیاط برہے قبل اس کے کہ بہت زیادہ تاخیر ہو جائے اور پھر آپ خود کو مسائل کے سمندر میں ڈوبا ہوا پائیں۔ انگریزی زبان کی ایک پرانی کہاوت ہے کہ "وقت پر ایک ٹانگہ نوٹانگوں سے بچاتا ہے" (A Stetch in Time -)

(Saves Nine)

جلد کی جانب عمومی لاپرواہی تو اپنی جگہ لیکن سب سے زیادہ خراب صورتحال پیروں کی ہے جن کو سب سے زیادہ نظر انداز کیا جاتا ہے اور جن کا خیال رکھنے میں کوتاہی برتی جاتی ہے۔ انہی

تو گاؤں کی بڑی بوڑھیاں اور چشم دیدہ اور نرم و گرم و خشک و تر چشیدہ بزرگ خواتین ان امراض اور عارضوں کا علاج "چونے" یا از قسم چونا کسی سالے یا شے سے کرتی ہیں لڑکیوں کی جلد پر یہ چوننا (بعض علاقوں میں اجن بھی استعمال ہوتا ہے) لگا دیا جاتا ہے اس کا شاید کچھ فائدہ بھی ہوتا ہو تاہم مختلف رد عمل ہو سکتے ہیں جن کے داغ اور نشانات چہرے اور جلد پر باقی رہ جاتے ہیں نیز چہرے پر پڑے ہوئے یہ نشانات بہت زیادہ نمایاں اور حیاں ہو جاتے ہیں اور لڑکیوں کے حسن و خوبصورتی کے لیے ایک تازیانہ بنتے ہیں لیکن افسوس اس بات پر ہوتا ہے کہ جب یہ سب کچھ ہو رہا ہوتا ہے اس وقت کچھ نہیں کیا جاتا بلکہ

عضلات کی حفاظت اور بچاؤ ہی نہیں کرتی ہے بلکہ یہی سب سے زیادہ کھلا عیاں اور نمایاں عضو ہے اس لیے اس کی اپنی حفاظت اور دیکھ بھال سے صرف نظر نہیں کرنا چاہیے۔ ہماری جلد انتہائی درجے کی حفاظت اور دیکھ بھال کی متقاضی ہے لیکن یہ بھی ایک المیہ ہے کہ جب تک لڑکیاں شادی کی عمر کو نہیں پہنچ جاتی ہیں اس وقت تک ان کی جلد کی حفاظت پر کوئی خاص توجہ نہیں دی جاتی ہے۔ شہروں میں تو صورتحال شاید اتنی خراب نہیں ہے لیکن یہاں بھی زیادہ توجہ صرف چہرے اور ہاتھوں کو دی جاتی ہے اور بقیہ تمام جسم کی جلد کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے زیادہ سے زیادہ یہ ہوتا ہے کہ شادی بیاہ یا کسی اور تقریب کے لیے کسی ماہر آرائش حسن (بیوٹی پارلر) سے چہرے پر غلط یا صحیح لوشن اور کرمیں ملوائی جاتی ہیں جو ممکن ہے کہ حسن ساز تو ہوں لیکن عموماً جلد کے لیے مضر سمیت ہوتی ہیں۔

برصغیر کے دیہاتوں میں تو صورتحال اور بھی زیادہ اترے بلوغت کے ابتدائی دنوں میں پیشاب فعلیاتی (فزیالوجیکل) اور بارشوں تبدیلیوں کے باعث لڑکیوں کی جلد پر چھالے پھوٹ آتے ہیں یا کیل و مہاسے پیدا ہو جاتے ہیں یا کوئی اور جلدی عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مختلف سیاہ یا بھورے نشانات کا پڑنا

گاؤں ہوں یا دیہات یا جدید بھولوں سے آراستہ روشن خیال ماذن شہر ہوں پاکستان کے اور پاکستان ہی کیا پورا برصغیر پاک و ہند بشمول ہنگہ دیش کے عوام اپنی جلد کو بالعموم بہت زیادہ نظر انداز کرتے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلد ہمارے جسم کا شاید سب سے بڑا عضو ہے۔ یہ ہمارے جسم کی ایک ایسی فیصل ہے جو کہ جسم کو بیرونی عوامل و خطرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ یہ کہنا غلط یا غیر حقیقی نہیں ہوگا کہ بغیر جلد کے زندگی ناممکن ہے جلد پورے جسم کا 15 فیصد ہے یعنی ایک عام صحت مند شخص کی جلد کا وزن اس کے کل وزن کا تقریباً پندرہ فیصد ہے اور تمام اعضاء میں یہ سب سے زیادہ منظر عام پر نظر آنے والا عضو ہے۔ جلد پر اگر کوئی بیرونی عامل کارفرما ہو یا کوئی خطرہ درپیش ہو تو یہ اس کی اطلاع عصبی نظام کو پہنچا دیتی ہے اس طرح سے اعضاء بی نظام خبردار ہو جاتا ہے۔ جلد کے ذریعے لُس گرم و سرد اور تکلیف کا احساس ہوتا ہے اور اس حس کو عصبی ریشوں کے ذریعے مرکز تک ترسیل کر دیا جاتا ہے تاکہ جسم اس خطرے سے بچنے کے لیے تیار ہو جائے۔ یہ بھی ایک عجیب اتفاق ہے کہ انسانوں کے لیے حسن کا معیار بھی جلد ہے جلد کی رنگت اس کی ساخت اور اس کی ہیئت اور اس کی چمک و دمک کی بنیاد پر ہم انسانوں کو خوبصورت اور بد صورت کے گروہ

میں یا گورے کالے سانولے گندمی اور تلخ رنگوں میں تقسیم کرتے ہیں اور کسی کے حسین ہونے یا نہ ہونے کا فیصلہ کرتے ہیں لیکن اس کی دیکھ بھال نگہداشت و پرداخت اور حفاظت اس طرح نہیں کی جاتی ہے جو جلد کا حق ہے۔ بہت زیادہ ہوا تو صرف یہ کر لیا کہ ٹی وی اور شوہز کی اپنی پسندیدہ اداکاراؤں کے استہانات سے متاثر ہو کے کہ "لوگ ہمارا چہرہ ہی تو دیکھتے ہیں۔" "بھئی یہ" "خوشبودار صابن" اور "بھئی" "جھاگ سے بھر پور صابن" استعمال کر لیتی ہیں۔ یہ استعمال بھی عموماً صرف چہرے تک محدود رہتا ہے بقیہ پورے جسم کو تو خشک تولیہ سے پونچھ ڈالا جاتا ہے۔

جلد بیرونی حملوں خطرات اور دیگر عوامل سے صرف آپ کے جسم کے داخلی اعضاء اور



Presented by: KITCHEN Studio All Rights Reserved



Presented by KITCHEN Studio
All Rights Reserved

تھی تو وہ آپ کو اس طرح گھوری گی کہ پتا نہیں ان سے کون سی راز کی بات پوچھ لی ہے یا کون سا کروڑ روپوں کا سوال پوچھ لیا؟ اور وہ ایک بے تاثر سپاٹ چہرے کے ساتھ آپ کو کھنکھائیے گی کہ جیسے کہہ رہی ہوں کہ اس بے شکے سوال کا یہ کون سا موقع تھا؟

آپ کو ایک حیرت انگیز بات بتائیں جس پر شاید آپ کو یقین بھی نہ آئے کہ اپنے کمروں، دالانوں، صحن اور لان میں برہنہ پا چلنے یا چہل قدمی کرنے سے ایڑیاں شکستہ ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تنگ، سخت ٹکڑے والے اور ایسے بے آرام اور تکلیف دہ نوکدار جوتے جو سامنے اور پیچھے سے کھلے ہوں وہ بھی ایڑیوں کی شکستگی اور کھٹکی کا سبب بنتے ہیں شکستہ یا کئی چھٹی ایڑیوں کا آغاز ایڑیوں کی جلد کی سختی اور کھٹکی سے ہوتا ہے۔ جلد خشک ہو کے سخت ہو جاتی ہے جو بعد ازاں خشک اور کھردرے پیروں میں تبدیل ہو جاتی ہے اور اگر اس وقت اس پر مناسب توجہ نہ دی جائے تو نتیجہ مزید خراب ہو سکتا ہے اور ایڑیوں کی جلد میں صرف شکستہ پن ہی نہیں آتا ہے بلکہ اس میں گہرے شکاف بھی پڑ سکتے ہیں۔ یہ شکاف نہ صرف تکلیف دہ ہوتے ہیں بلکہ بعض اوقات ان سے خون بھی رسنے لگتا ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا



پیروں پر ہم گفتگوں کھڑے ہوتے ہیں اور میلوں چلتے ہیں لیکن انہی مظلوم پیروں اور قدموں پر گہری کیا اچھتی نگاہ ڈالنا بھی بھول جاتے ہیں کہ کچھ ہونے سے قبل ہی یہ مشاہدہ کر لیں کہ ان پیروں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے یا کیا ہونے والا ہے اور پھر جب پیروں، ایڑیوں اور ٹکڑوں میں درد بڑھ جاتا ہے تب ہم ان پر نگاہ دوڑاتے ہیں لیکن اس وقت تک دونوں پیروں اور ٹکڑوں کا حال ایسا ہو جاتا ہے جیسا کہ زلزلے سے متاثرہ زمین کا ہوتا ہے کہ ہر جانب شکاف پڑے ہیں دراڑیں پڑی ہوئی ہیں اور زمین ادھڑی ادھڑی اور شکستہ ہوتی ہے پھر آپ اخبارات، فیشن میگزینوں اور ٹی وی پر مشہور ہونے والی بے شمار مستند و غیر مستند (زیادہ تر غیر مستند) کریموں میں پناہ ڈھونڈتی ہیں لیکن یہ کریمیں بھی بے کار وہ بے فیض نظر آتی ہیں اور ان سے بھی پیروں کی جلد کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا ہے۔ جب تمام خود کردہ علاج ناکام ثابت ہو جاتے ہیں تب یاد آتا ہے کہ اپنے جاننے والوں میں کوئی ماہر امراض جلد بھی ہے پھر اس سے رجوع کیا جاتا ہے اور اس کا مشورہ طلب کیا جاتا ہے۔

اب ان صاحب یا صاحبہ ماہر امراض جلد کے سامنے تکلیف و مشکلات و مسائل کا پہاڑ نما انبار کھڑا نظر آتا ہے جس سے پنپنا اتنا سہل اور آسان نہیں رہتا ہے بالفاظ دیگر اس وقت تک اتنی دیر اور تاخیر ہو چکی ہوتی ہے کہ ماہر امراض جلد بھی فوری کوئی معجزہ دکھانے کے قابل نہیں ہوتا ہے۔

اندازہ لگایا گیا ہے کہ پیروں اور ایڑیوں سے لاپرواہی برتنے کے سبب پاکستان کی پچھتہ عمر کی تقریباً اسی فیصد خواتین کی ایڑیاں کئی چھٹی ادھڑی ہوئی اور شکستہ ہیں یعنی وہ جگہ جگہ سے شکستہ ہو رہی ہیں لیکن خواتین ان پر کوئی توجہ نہیں دیتی ہیں کیونکہ ٹیلی ویژن کے اشتہاروں نے تو یہ پیغام پہنچایا ہوا ہے کہ ”لوگ ہمارا چہرہ ہی تو دیکھتے ہیں۔“ ایڑیاں کوئی نہیں دیکھتا مگر آپ تو دیکھتی ہیں۔ اگر ان خواتین سے یہ پوچھا جائے کہ آخری مرتبہ انہوں نے کب اپنے پیروں اور ایڑیوں پر توجہ دی تھی یا ان کا خیال رکھا تھا یا کب ان کے اصلاح احوال کی کوشش کی



Presented by KITCHEN Studio
All Rights Reserved

پیروں میں پسینہ کم آتا ہے اور جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ ہماری غذائی عادتیں اور خوراک بھی دیگر اور امراض کی مانند شکستہ ایڑیوں کی ایک وجہ بنتی ہے پھر موروثی اور جینیاتی وجوہات بھی ہیں جن کے باعث سے ایڑیاں شکستہ اور کھٹکی ہو جاتی ہیں۔ دوسری وجوہات کے مقابلے میں جلد کی موروثی اور جینیاتی خرابی کا خیال رکھنا زیادہ اہم اور ضروری ہے۔

ایڑیوں اور پیروں کے جلدی امراض کی یہ چند وجوہات ہیں لیکن طب کا ایک عمومی اصول یہ ہے کہ ہر مریض ایک نیا اور خاص مریض ہے اس لیے اس کو کسی دوسرے کی مثل نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ ہر مریض دوسرے سے جدا ہے اور اس کے حالات اور تقاضوں کے مطابق اس کا علاج ہونا چاہیے۔ یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ جلدی امراض میں ہی نہیں بلکہ دیگر تمام امراض کے علاج میں صرف ایک عامل ہی پیش نظر نہیں ہوتا ہے بلکہ ایک دوسرے سے پوسٹ بے شمار عوامل ہوتے ہیں جو معالج کے پیش نظر رہتے ہیں اور انہی پر حتمی نتیجے کا انحصار ہوتا ہے۔

تندرستی کی حالت اور بہتہ بھال

اگر ہم اپنے جسم و جان اور صحت کا پہلے سے خیال رکھیں اور مرض کا آغاز ہونے سے پہلے ہی اس کا سد باب کر لیں تو پھر بعد میں پیدا ہونے والی بے شمار پیچیدگیوں اور مشکلات سے بچا جاسکتا ہے۔ یہی اصول امراض جلد اور ہاتھ پاؤں کی حفاظت کے لیے بھی لاگو ہوتا ہے نیز جسم و جان و صحت کی روزانہ حفاظت کرنی چاہیے اسی طرح اپنے پیروں، ایڑیوں اور ٹکڑوں کی بھی روزانہ دیکھ بھال کرنی چاہیے تاکہ کسی ناپسندیدہ منظر کا آپ کو سامنا نہ کرنا پڑے۔ ”گریہ کشتن روزِ اول“ کے مصداق پیدا ہونے سے قبل ہی سنبولے کا سر کچل دینا چاہیے کہ اگر اس خرابی نے سراٹھایا اور دودھ پی کر پردش پالی تو پھر اس کا سر کچلنا اتنا آسان نہیں رہے گا۔“ پرہیز علاج سے بہتر ہے“ کا سنہری اصول زندگی کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کرتا ہے اس بنیاد پر آپ کے لیے چند سادہ اصول اور احتیاطی تدابیر پیش خدمت ہیں۔ ان پر عمل کرنے سے امید ہے کہ آپ بعد میں پیدا ہونے والی پیچیدگیوں اور خرابیوں سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

• گھر کے اندر بھی برہنہ پا چلنے سے پرہیز کیجیے۔



ملازمت سے تنگی ماندی آنے کے بعد امور خانہ داری کا ایک انبار منہ بھاڑے آپ کی راہ تک رہا ہے تو کم از کم ہفتے میں ایک مرتبہ تو آپ یہ عمل ضرور دہرائیے اور پھر اپنی ایڑیوں پر کوئی اچھی نمدار کریم یا ویسلین لگائیے۔ اس سے آپ کی تنگی بھی دور ہو جائے گی، آپ کو ایک فرحت محسوس ہوگی اور آپ کے شکستہ پیروں کا علاج بھی ہو جائے گا۔

• اگر آپ کو نمدار کریموں (مواسچر ائزر) اور ویسلینوں پر اعتماد اور بھروسہ نہیں ہے یا اگر آپ کو گھریلو ٹونکوں پر زیادہ یقین ہے تو پھر اس صورت میں ناریل کا تیل استعمال کر سکتی ہیں۔ ناریل کے تیل کو گرم کر کے اس میں تھوڑی سی موم شامل کر لیجئے اس آمیزے کو ٹھنڈا ہونے دیں پھر اچھی طرح اسے اپنے پیروں اور ایڑیوں پر مل دیجئے۔

شکستہ پیروں اور ایڑیوں کے علاج کے لیے یہ تمام اقدام حقیقتاً سسطی ہیں ان کی اصل بنیاد اور وجہ تلاش کرنی چاہیے اور ان بنیادی وجوہات اور جڑوں کا قلع و قمع کرنا چاہیے۔ سب سے پہلے تو اپنی غذا پر توجہ دیجئے کہ آپ کی غذا متوازن ہو، یعنی اس میں ضروری اور مناسب مقدار میں حیاتین، لحمیاء، نشاستہ، شکر، شحمی اور غیر شحمی ترشے، ریشہ اور معدنیات شامل ہوں آپ کی خوراک میں کثیر مقدار میں سبزیاں پھل اور بغیر چھلکا اترے اناج شامل ہونے چاہئیں اور اپنے اوپر یہ لازم کر لیجئے کہ آپ دن بھر میں کم از کم بارہ تا پندرہ گلاس پانی یا دیگر مشروبات ضرور نوش فرمائیں گی (ان مشروبات میں الکحل کسی صورت میں شامل نہیں ہونا چاہیے)۔ اس سے جسم کی صفائی ہوتی رہتی ہے اور جسم میں پائے جانے والے ضرورت سے زائد نمکیات بھی خارج ہوتے رہتے ہیں۔ نظام باضمہ اور بولی نظام کے لیے بکثرت پانی اکسیر کا کام کرتا ہے۔ اس کا نتیجہ ایک اچھی صحت مند، خوبصورت اور نفیس و ملائم جلد کی صورت میں ملتا ہے، نیز اگر آپ بازاری ٹھنڈے مشروبات مختلف کو لڈ ڈر تکغیرہ چائے اور کافی وغیرہ کا استعمال ختم یا کم کر دیں گی تب بھی صرف چند ہی روز یا ہفتوں میں نمایاں فرق نظر آنے لگے گا، بلکہ شاید آپ کے لیے یہ حیرت انگیز مشاہدہ اور تجربہ ہو۔

• ننگے پاؤں یا برہنہ پا چلنے کے علاوہ نامناسب سائز



• ڈھیلے یا تنگ جوتوں کے بجائے آگے اور پیچھے سے بند ویز مگر نرم ٹکڑوں کے جوتے پہنئے۔
• سخت ٹکڑوں اور اونچی ایڑی کے سینڈل آپ کے پاؤں کو مجروح کر سکتے ہیں۔
• جس طرح آپ اپنے چہرے کی جلد کا خیال رکھتی ہیں اور خشکی سے بچاتے ہوئے مختلف نم دار کریموں (مواسچر ائزر) سے چہرے کو تروتازہ رکھتی ہیں اسی طرح اپنے پیروں کا بھی خیال رکھیے۔
• سونے سے قبل اپنے پیروں پر خوب اچھی طرح کوئی نم دار یا کولڈ کریم لگائیے اور پھر کوئی پرانے موزے پہن کر سو جائیے۔ چند روز کے استعمال کے بعد ہی فرق واضح ہو جائے گا کہ آپ کے پیروں اور ٹکڑوں کی جلد کی سختی اور کھردرا پن ختم ہو جائے گا اور جلد نرم و ملائم ہونا شروع ہو جائے گی۔
• یہ عمل چند روز تک روزانہ دہرائیے پھر جب جلد مناسب حد تک نرم و ملائم ہو جائے اور آپ کے پاس بھی وقت کی تنگی و کمی ہو تو روزانہ یہی ایک روز چھوڑ کے اس معمول کو اختیار کر لیجئے۔ تاہم اپنے پیروں کی جانب سے لا پرواہی کبھی مت برتیے۔
• سارے دن کی ملازمت کی ذمہ داریوں کے بوجھ یا سخت محنت طلب امور خانہ داری میں مصروف رہنے کے سبب آپ کے پیروں کو کبھی آرام و سکون کی ضرورت ہوتی ہے ان کو آرام پہنچانے کا ایک آسان اور سادہ طریقہ یہ ہے کہ کسی بائیں یا پشت میں نمک ملے نیم گرم پانی میں پیروں کو کچھ دیر تک ڈبو کر رکھیے اس پانی میں اگر کچھ مقدار مائع صابن کی بھی شامل کر لی جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔ برسات کے موسم میں اس پانی میں تھوڑا سا آئینی سپیک بھی شامل کر لینا چاہیے پھر کسی برش (Scrubber) یا کھردرے پتھر سے آہستگی اور نرمی سے پیروں اور ٹکڑوں اور ایڑیوں کو گڑگڑاتے ہوئے جلد کی خشکی اور مردہ خلیات کو اتار دیجئے اس طرح آپ کے پاؤں کی ایڑیوں کی سختی اور کھردرا پن ختم ہو جائے گا اور نہ صرف ایڑیاں نرم و ملائم ہو جائیں گی بلکہ آپ کی ساری تنگی بھی اس عمل سے دور ہو جائے گی۔
• اگر آپ اپنے پیروں کے ساتھ روزانہ یہ عمل نہیں کر سکتی ہیں یعنی اگر آپ کے پاس وقت نہیں ہے یا

ایڑیوں کا ایک علاج، ایک اچھا اور مناسب طریقہ حفاظت پاس کا ایک مکمل حل ہے۔ ماہرین آرائش و افزائش حسن کا خیال ہے کہ کسی اچھے پیڈی کیور کے لیے آپ کو کسی بیوٹی پارلر جانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ آپ اپنے گھر میں بھی با آسانی یہ کام کر سکتی ہیں۔ اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ مائع صابن ملے نیم گرم پانی میں اپنے پیروں تا پندرہ منٹ تک ڈبو کر رکھیے، اس دوران ایک یا دو مرتبہ سخت برش (Scrubber) سے اپنے پیروں اور ایڑیوں کو گڑگڑائیے، پھر ان کو خشک کر لیجئے، اس کے بعد ناخنوں کی وضع قطع کے مطابق انہیں تراش لیجئے۔ یاد رکھیے کہ پاؤں کے بڑھے ہوئے ناخن بھی تکلیف دہ ہو سکتے ہیں، پھر یہ تو صرف ایک خواہ مخواہ کی خوش فہمی ہے کہ بڑے ناخن آپ کے حسن میں کچھ اضافہ کرتے ہیں یہ تو صرف مختلف النوع بیکٹر یاؤں اور جراثیم کی پرورش گاہ اور پناہ گاہ ہوتے ہیں۔ کسی چوٹ لگنے کی صورت میں یا بخور لگنے یا قائلین میں الجھ جانے کی وجہ سے جب یہ ناخن اچانک ٹوٹتے ہیں تو کس قدر اذیت ہوتی ہے اس کا اندازہ صرف مصزوب یا مجروح خاتون کو ہی ہوتا ہے۔ اس لیے بڑھے ہوئے بلکہ بڑھائے ہوئے لمبے ناخنوں کو خدا حافظ کہیے اور جہاں تک ناخنوں کا گوشت یا اس کی کھال اجازت دیتی ہے وہاں تک انہیں ان کی وضع قطع کے مطابق تراش لیجئے اور پھر ناخنوں کی ریتی (نیل فائل) سے گھس کر اچھی طرح ہموار بنا لیجئے اس کے بعد ان پر کوئی نمدار لوشن یا کریم یا کولڈ کریم یا پیرو لیم جیلی لگا کر اپنے پیروں کی خوب اچھی طرح مالش کیجئے۔ اس طرح آپ اپنے پیروں کی اچھی طرح حفاظت کر سکتی ہیں جیسا کہ بار بار عرض کیا جا چکا ہے کہ فرصت کی بڑی اہمیت ہے جو کام وقت پر ہو جائے، وہ بعد کی پیچیدگیوں، الجھنوں، پریشانیوں بلکہ پشیمانیوں اور افسوس سے محفوظ رکھتا ہے۔

یعنی بہت تنگ یا بہت ڈھیلے جوتے پہننے سے پرہیز کیجئے۔ ہمیشہ اپنے پاؤں کے درست ناپ اور مناسب اونچائی کی ایڑی کے جوتے پہنیے اس سے آپ کے پیروں کو نقصان پہنچنے یا چوٹ لگنے یا ٹھوکر لگنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ بعض افراد خاص طور سے خواتین میں ایک رجحان یہ بھی پایا جاتا ہے کہ وہ اپنی پسند کے یا اپنے پسندیدہ برانڈ کے جوتے ہی پہننا پسند کرتی ہیں، خواہ وہ پیروں کو کائیں یا ایڑیوں کو دبا دیں یا انہیں زخمی ہی کیوں نہ کر دیں، اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ ابتدا تو پاؤں اس تکلیف کو برداشت کرتے ہیں پھر اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور درد کا احساس جاتا رہتا ہے، عرض کیا ہے کہ احساس جاتا رہتا ہے درد نہیں جاتا ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جلد دبیز اور موٹی ہوتی جاتی ہے اور ایڑیاں پھٹنے لگتی ہیں اور ان میں دراڑیں پڑنے لگتی ہیں اس لیے ہمارا مخلصانہ مشورہ یہ ہے کہ ہمیشہ اپنے پاؤں کے درست ناپ و مناسب اونچائی کے آگے اور پیچھے سے بند، نرم، ملائم اور آرام دہ جوتے (خواہ برانڈ ڈھول یا غیر برانڈ) پہنیے، اس طرح اونچی ایڑی کے نوکدار جوتے (جو آج کل فیشن میں شامل ہیں) پہننے سے گریز کیجئے کہ طویل عرصے تک ان کے پہننے سے پیروں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔

علاج یا یا یا پیروں کی حفاظت ایسی کیسی

اپنے پیروں کی مالش کرنا بھی کئی پھٹی اور شکستہ



”ہائے اس ذور پشیمان کا پشیمان ہونا“
وقت پر پاؤں لے نہ لیا تو ورلڈ کپ ہاتھ سے نکل گیا اب پشیمان ہوتے رہیے۔
درست وقت پر اٹھایا ہوا ہر قدم حیرت انگیز معجزے دکھا سکتا ہے، یقین نہیں آتا ہے تو صرف اپنے پیروں کا خیال کیجئے اور پھر نتائج دیکھ لیجئے۔ ☆☆



CHILD
HEALTH
GUIDE

ڈاکٹر سعد بن عبداللہ

بچوں میں ٹریول سیکنس اور مرگی کا مرض

دوران سفر بہت زیادہ مشترک رہنے والے بچے ٹریول سیکنس کا عمومی شکار بن سکتے ہیں۔ مرگی کے مرض میں مبتلا بچوں کے ارد گرد رہنے والوں خصوصاً شیجرز اور سونینگ انٹرکسٹرز کو بچے کے مرض کے حوالے سے آگاہ رکھنا بہت ضروری ہے

سفری مرض

سفری مرض جسے عام طور پر ٹریول سیکنس بھی کہا جاتا ہے۔ (Travel Sickness) کو ہم دوران سفر رونما ہونے والی ایسی ناخوشگوار صورتحال کے طور پر شناخت جس کا سامنا اکثر ریل گاڑی کارہوائی جہاز یا کشتی وغیرہ کے سفر کے دوران یا بہت بہت تیز تیز گولائی میں گھومتے رہنے کے بعد اچانک سارکت کھڑے ہو جانے کے بعد چکر آنے ماحول گھومتا محسوس ہونے متلی یا ابکائی آنے کی صورت میں ہمیں کرتا پڑتا ہے۔ سفر کے دوران بچوں میں یہ کیفیت اس لیے رونما ہوتی ہے کہ بہت زیادہ متحرک رہنے کی وجہ سے دماغ اپنا توازن برقرار نہیں رکھ پاتا اور اسی لیے اکثر بچوں کو دوران سفر ٹریول سیکنس جیسی ناخوشگوار صورتحال کا سامنا کرنا پڑ جاتا ہے۔

تذابیر

اس کمزوری کی ابتدا دو برس سے ہوا کرتی ہے۔ کیونکہ اس سے پہلے ذہن چونکہ مکمل نشوونما حاصل

نہیں کر پاتا اس لئے کسی قسم کے پیغامات بھی جاری نہیں کرتا۔ بہت سے بچے یا تو اس بیماری پر قابو پانا سیکھ لیتے ہیں یا پھر اس مرض سے بچھوٹ کر لیتے ہیں۔ اس کا تعلق ان الجھے ہوئے اور پریشان کن پیغامات سے ہوا کرتا ہے جو ذہن میں توازن قائم رکھنے والے عضو کو موصول ہوا کرتے ہیں۔ یعنی صورتحال تو کچھ اور ہوتی ہے جبکہ ذہن کے احکامات یا پیغامات کچھ اور ہوتے ہیں اس طرح توازن کی حس بگڑ کر رہ جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی بچہ چلتی ہوئی گاڑی میں کوئی کتاب پڑھ رہا ہے تو توازن قائم کرنے والا عضو دماغ کو یہ بتائے گا کہ گاڑی حرکت میں ہے۔ جبکہ کتاب پڑھنے والی آنکھیں دماغ کو یہ پیغام دے رہی ہوں گی کہ نہیں کوئی حرکت نہیں ہو رہی ہے اور اس کو توازن کا جڑنا کہا جاتا ہے۔

دوران سفر اس مرض کو بار بار انگیکخت کرنے کی زیادہ ذمہ دار اسی طرح کی حرکات ہوا کرتی ہیں اور یہ سب حرکت کی نوعیت کے اعتبار سے ہوا کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر ایک آہنگ اور ٹائمنگ کے ساتھ اوپر

نیچے ہونا آگے کی طرف تیزی سے بڑھنا پھر اچانک رک جانا یا اچانک سفر یا حرکت کی سمت کا بدل جانا۔ سفری مرض عام طور پر پانی کے سفر یا کار وغیرہ میں زیادہ شدید ہو جاتا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت تیز رفتار ریل گاڑی میں بھی اس کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ اس کا اثر ان بچوں پر ہو سکتا ہے جو کسی پارک وغیرہ میں جھولے جھول رہے ہوں۔

اگر ایک بار کوئی بچہ اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو پھر سفر کے تصور ہی سے اس کی طبیعت خراب ہونے لگتی ہے۔ یعنی اگر گاڑی میں وہ بیمار ہو جاتا ہے تو پھر گاڑی میں سفر کا تصور اس کے لئے وحشت ناک ہوگا۔ اسی طرح وہ اگر جھولے میں بیٹھنے سے بیمار پڑ جاتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ جھولے کو دیکھتے ہی اس کی طبیعت بگڑ جائے۔

سفری مرض عام طور پر صبح کے وقت زیادہ شدید ہوا کرتا ہے اور لڑکوں کی نسبت لڑکیاں اس مرض سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔

• بچہ بالکل خاموش ہو جائے۔

- اس کا رنگ زرد ہونے لگے اور پسینے آنے لگیں۔
- اسے چکر آنے لگے یا غنودگی کا شکار ہو جائے۔
- بچے کو قے اور متلی کی شکایت ہو اور بچے کی طبیعت دیکھتے ہی دیکھتے خراب ہو جائے۔

حفاظتی اقدامات

گاؤں وغیرہ کے سفر کے دوران اگر بچے کی ایسی کیفیت ہو جائے تو فوری طور پر اسے کھڑکی کے پاس بیٹھا دیں تاکہ اسے تازہ ہوا ملنے لگے۔ سب سے بہتر پوزیشن یہ ہے کہ اسے درمیان میں بٹھا کر اس کے سر کے نیچے کوئی ٹکیہ رکھ دیں۔

اگر وہ سفری مرض میں مبتلا ہے تو سفر کے دوران اسے کچھ پڑھنے کی اجازت نہ دیں۔ اس کے بجائے وہ گانے سنتا رہے اگر طبیعت خراب ہو جائے تو گاڑی روک دیں پھر بچے کو گاڑی سے باہر تازہ ہوا میں لے جائیں اور اس وقت تک رکھیں جب تک اس کی طبیعت بحال نہ ہو جائے۔

اسے پینے کے لئے ٹھنڈا پانی دیں۔ طیارے میں سفر کے وقت پچھلی طرف نہ بیٹھائیں اسی طرح وہ سیٹ نہ ہو جو پیروں کے اوپر ہوتی ہے اور اگر یہ کیفیت کشتی یا پانی کے جہاز کے سفر میں ہو جائے تو اسے پانی کی طرف نہ دیکھنے دیں بلکہ اسے کشتی یا جہاز کے درمیان میں پیٹھ کے بل اس طرح سیدھا لٹا دیں کہ اس کی نگاہ آسمان کی طرف رہے۔

احتیاطی تدابیر

ان تدابیر کے بارے میں حتمی طور پر تو کچھ نہیں کہا جاسکتا۔ کیونکہ ہر بچے کی انفرادی علامات الگ الگ نوعیت کی ہوتی ہیں لیکن ان پر عمل ضرور کیا جاسکتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ صورتحال میں کچھ بہتری آجائے۔

- سفر وغیرہ سے پہلے بچے کو ہلکی پھلکی چیزیں کھانے کو دیں۔ بہت زیادہ پیٹ بھرا ہوا ہو تو بھی یہ صورت حال پیدا ہو جاتی ہے اور جب پیٹ بالکل خالی ہو اس وقت بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔
- سفر کے وقت اپنی گاڑی میں چند ضروری چیزیں ضرور رکھ لیں تاکہ دوران سفر بچے کو دی جاسکیں۔ جیسے ہارے شوگر اورک کے بسکٹ اور تھرماس میں ٹھنڈا پانی۔
- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے متلی و قے کو روکنے





جاتی ہے۔ یہ طریقہ ان بچوں کے لئے اختیار کیا جاتا ہے جن کو دواؤں سے کوئی فائدہ نہ ہو رہا ہو یا جن کا کسی وجہ سے آپریشن نہ ہو سکتا ہو۔

تعاون

مرگی کے مریض بچے کو اس بات کا احساس نہ دلائیں کہ وہ بہت بیمار ہے اور اسے ہر وقت تحفظ کی ضرورت ہے بلکہ اسی انداز سے اس کی دیکھ بھال اور نگرانی کریں جس طرح دوسرے بچوں کی کیا کرتی ہیں۔

البتہ احتیاط کے طور پر آپ اس کے ارد گرد رہنے والوں یا اس کے ساتھ کھیلنے والوں کو اس کی غیر موجودگی میں اس کی کیفیت بتا سکتی ہیں تاکہ وہ بھی دھیان دیں۔ مثال کے طور پر وہ اگر سوئمنگ کرنے جاتا ہے تو اس کے انسٹرکٹر کو اس کے بارے میں معلوم ہونا چاہئے۔

حساسیت نور (Photo Sensitive) مرگی کے مریض بچوں کو ٹی وی اسکرین سے فاصلے پر بٹھایا جائے۔ روشنی کے جھماکے دورے کا سبب بن سکتے ہیں بلکہ ان کے لئے یہ مفید رہے گا اگر وہ اپنی ایک آنکھ کو کور کر کے ٹی وی دیکھا کریں۔ ایسی صورت میں دورے کی شدت کم ہو سکتی ہے۔

ضمنی دوائیں

• مغربی ہرمل ازم میں روایتی طور پر مرگی کے علاج کے لیے بہت سی نباتات استعمال کی جاتی ہیں۔

• ماہر غذاہیت کی رپورٹ کے مطابق مرگی کے مرض کا ربط جراثیم کش ادویہ کے زہریلے اثرات غذائی الرجی اور غذاہیت کی کمی جیسا کہ میڈیگنیشیم کی کمی سے بھی جوڑا جاسکتا ہے۔ اروما تھراپی مساج دورے کی شدت میں کمی لے آتا ہے۔

• مستقل علاج کے ساتھ ساتھ ضمنی دوائیں بھی دی جاسکتی ہیں۔

بالکل درست معلوم ہوتی ہے۔
کیا کرنا چاہئے؟

اگر بچے کو دورہ پڑ جائے اور وہ ہوش کھو کر گر پڑے تو اس پاس سے لوگوں کو ہٹا دیں تاکہ اسے تازہ ہوا مل سکے اور اس کے سر کے نیچے کوئی نرم چیز رکھ دیں۔ اسے پکڑے نہ رہیں اور نہ ہی کوئی چیز پلانے کی کوشش کریں۔ اگر اس نے تنگ لباس پہن رکھا ہے تو اسے ڈھیلا کر دیں اور بچے کے پاس ہی رہیں۔ پھر جب اس کا جسم پُر سکون ہو جائے تو اسے اس طرح لٹا دیں کہ اس کے دونوں پیروں کے نیچے گدے ہوں تاکہ اس کا سر نیچے رہے پھر یہ دیکھیں کہ اس کی سانسیں معمول کے مطابق ہیں یا نہیں۔

اگر دورہ پانچ منٹ سے زیادہ کا وقت لے اور اس کے بعد دوسرا دورہ پڑ جائے تو فوری طور پر ڈاکٹر کو طلب کر لیں۔ یہ خطرناک علامت ہے۔

تشخیص اور علاج

مرگی کے مریض بچوں کو علاج کے لئے بچوں کے ماہر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ دوروں کو کنٹرول کرنے کے لئے بچوں کو کئی قسم کی دوائیں دی جاتی ہیں۔ لیکن یہ جاننے میں وقت لگ سکتا ہے کہ کون سی دوا اس بچے کو اس آ رہی ہے یا دوا کی کتنی مقدار اس کے لئے مناسب ثابت ہو رہی ہے۔

ان میں کچھ ایسے مریضوں کے دماغ کا آپریشن بھی کیا جاتا ہے جن کے دماغ کے نشوز منتشر ہو گئے ہوں لیکن یہ طریقہ ابھی زیادہ کامیاب ثابت نہیں ہو رہا ہے آج کل ایک نیا طریقہ اختیار کیا جا رہا ہے جسے ویگل نرواسٹیمولیشن (Vagal Nerve Stimulation) کہتے ہیں۔ اس کے ذریعے دماغ کے برقی جھکوں کو روکنے کی کوشش کی

مرگی کی چار اقسام میں سے دو بہت عام ہیں اور زیادہ تر لوگ ان ہی دونوں کے شکار ہوا کرتے ہیں۔ پہلی قسم میں شعور کچھ دیر کے لئے گم ہو جاتا ہے یعنی بے حسی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جبکہ دوسری قسم کی مرگی میں دورانیہ طویل اور مکمل بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے یہ خطرناک تو ہے لیکن زندگی کو بڑے خطرے کا اندیشہ نہیں ہوتا۔ بچوں کو جب یہ دورہ پڑتا ہے تو وہ کچھ دیر بعد ہوش میں آ جاتے ہیں۔

مرگی کا وہ دورہ جس کا دورانیہ پانچ منٹ تک ہو یا اس سے زیادہ ہو اور اس کے بعد دوسرا دورہ پڑ جائے وہ بہت خطرناک ہوتا ہے اور فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔

دورے کے وقت بچے میں مندرجہ ذیل علامات ظاہر ہو سکتی ہیں یا ان میں سے کوئی ایک ظاہر ہو سکتی ہے۔ اس کا انحصار مرگی کی نوعیت پر ہے۔

علامات

• شعور سے بے گامگی کی کیفیت چند لمحوں تک رہتی ہے۔ اس دوران بچہ تیزی سے ہلکیں چھپکا رہتا ہے اچانک طبیعت کی خرابی اور غنودگی کا چکر۔ اس بات سے بے نیاز کہ وہ کس جگہ اور کس ماحول میں کھڑا ہے اور نگاہوں کے سامنے چیزوں کے اوجھل یا غائب ہو جانے کی شکایت۔ یا بے پناہ دھندلا پن۔

• بچہ ہوش کھو کر گر سکتا ہے۔ بچے کا جسم یا تو سخت ساکت ہو جاتا ہے یا پھر ہلکے ہلکے جھٹکے لیا کرتا ہے (یہ دونوں مرگی کی اقسام ہیں) ہو سکتا ہے کہ اس دورے کے دوران بچے کا پیشاب بھی خطا ہو جائے۔ دو یا تین منٹ کے بعد بچے کا جسم پُر سکون ہو جاتا ہے اور وہ ہوش میں آ جاتا ہے۔ اس کے باوجود کچھ دیر تک وہ الجھا الجھا رہتا ہے اس کی سمجھ میں نہیں آتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا تھا یا شدید نیند کی کیفیت محسوس کرتا ہے۔

• دوروں کے درمیان یا اس سے پہلے بچے کی صحت

کے لیے کوئی گولی بھی دے سکتی ہیں۔

• سفری مرض کے دورے بچاؤ کی گولیاں بھی آتی ہیں۔ ان کا اثر بھی بہت جلدی ہوا کرتا ہے رواں گئی سے 30 منٹ پہلے بچے کو وہ گولیاں استعمال کرا دیں۔ یہ گولیاں بازار میں دستیاب ہوتی ہیں۔

• سفر کی ضروری چیزوں میں الٹیوں کی بوتل کرنے کے لئے اسپرے، ٹھنڈا پانی اور ایک عدد تو لیا بھی اپنے پاس ضرور رکھ لیں۔

ضمنی دوائیں اور علاج

ہومیوپیتھی میں اس کی دوائیں موجود ہیں چھٹی طریقہ علاج کے تحت سفر کرنے سے پہلے یا درمیان میں ادراک دیا جاسکتا ہے۔ لیکن بچے کے نظام ہضم میں کوئی خرابی ہو تو پھر اسے ادراک ہرگز نہ دیں۔

مرگی (Epilepsy)

یہ ایک عام مرض ہے۔ مرگی یا (Epilepsy) دراصل بہت سی بیماریوں کا مجموعہ ہے جس میں دماغ کے خلیے کی برقیاتی سرگرمیاں عارضی طور پر قابو سے باہر ہو جاتی ہیں اور دماغ کی نارمل کارگزاری میں مداخلت کرنے لگتی ہیں۔

اس مرض کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ جیسے کسی قسم کا انفیکشن، سر میں لگنے والی کوئی چوٹ یا پیدائشی خرابی۔ لیکن زیادہ تر لوگوں میں اس مرض کی وجوہات ابھی تک نامعلوم ہیں یعنی یہ اندازہ نہیں لگایا جاسکا ہے کہ انہیں مرگی کیوں ہوئی۔

اس کے دورے کا کوئی بھی محرک ہو سکتا ہے یعنی ہو سکتا ہے کہ چمکتی ہوئی اور جلتی بجھتی روشنی دیکھ کر دورہ پڑ جائے (جسے شعاعی توانائی سے فوری متاثر یا حساسیت نور مرگی کہتے ہیں)



فالج کا حملہ

یہ غیر متوقع حملہ جان لیوا بھی ہو سکتا ہے!

دن بھر میں مختلف پھیلوں اور سہزیوں کی پانچ خوراکیں لینے سے بھی حملہ فالج کے امکانات 40 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں

ایک بڑا مطالعہ امریکی طبی مجلہ فالج پر ہلکی بہ اصول لگایا ہے کہ افسانوں سے احتیاط بہتر ہے۔ تصدیق کو بتائی کہ ساتھ ساتھ دوسرے طبی باتوں سے بھی احتیاط بہتر ہے۔ تصدیق کو بتائی کہ ساتھ ساتھ دوسرے طبی باتوں سے بھی احتیاط بہتر ہے۔ تصدیق کو بتائی کہ ساتھ ساتھ دوسرے طبی باتوں سے بھی احتیاط بہتر ہے۔

اور جب انہیں اس مرض کی علامات و شکایات محسوس ہوتی ہیں یا نظر آتی ہیں۔

حملہ قلب (ہارٹ ایکٹ) کی مانند فالج بھی ایک تشویشناک اور خطرناک مرض ہے۔ اسی لیے اس کو حملہ دماغ (برین ایکٹ) بھی کہا جاتا ہے۔ علاج کی اتنی سہولتیں حاصل ہونے اور اس سے بچاؤ کی نئی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کے باوجود فالج کے حملے کے ایک تہائی مریض جانبر نہیں ہو پاتے ہیں اور تقریباً سب مریضوں یعنی ایک تہائی مریضوں کو کسی قسم کی دائمی معذوری لاحق ہو جاتی ہے صرف ایک تہائی مریض ہی اس حملے سے کلی طور پر صحتیاب ہوتے ہیں اور ان میں کسی قسم کی معذوری بھی برقرار نہیں رہتی ہے۔

طبی لحاظ سے حملہ فالج ایک ہنگامی صورت حال (ایمرجنسی) ہے اور وقت اس میں ایک انتہائی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگرچہ جدید طریقہ ہائے علاج سے اس مرض کی تشویشناک صورتحال سے بخوبی بچنا جاسکتا ہے اور کسی حد تک اس کی پیچیدگیوں اور مستقبل کی معذوریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ تاہم فالج کا حملہ ہونے کی صورت میں یہ انتہائی اہم اور ضروری ہے کہ مریض کو ایک گھنٹے کے اندر اندر (یا جس قدر جلد ممکن ہو) کسی ایسے بڑے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ میں پہنچا دیا جائے جہاں مریض کو فوری طور پر طبی امداد مہیا کی جاسکے اور جہاں فالج کے حملے کی تشخیص و تفتیش و علاج کی تمام تر سہولیات دستیاب ہوں جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ حملہ فالج میں وقت ایک بہت بڑا عامل ہے اور اس کا غیر معمولی کردار ہے معمولی سی سستی کا بلکہ لا پرواہی یا نظر اندازی تشویشناک بلکہ بعض حالات میں مہلک بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لیے وقت ضائع کیے بغیر مریض کو ہسپتال پہنچانا اشد ضروری ہے اور کامیاب زندگی کا یہ سنہرا اصول فالج پر زیادہ لاگو ہوتا ہے کہ ”افسوس سے احتیاط بہتر ہے۔“ ورنہ کبھی کبھی زندگی بھر یہ پشیمانی رہتی ہے کہ کاش ہم نے یہ کام وقت پر کر لیا ہوتا۔ وجہ یہ ہے کہ حملہ فالج کے صرف 4 منٹ بعد ہی دماغی خلیات کی موت واقع ہونے لگتی ہے اگر بروقت طبی امداد مل جائے تو نہ صرف اس کا کامیاب علاج ممکن ہے بلکہ اس سے بچاؤ بھی ممکن ہے یعنی حملہ فالج کو روکا بھی جاسکتا ہے۔ علاج کی بروقت اور تیز رفتار فراہمی ممکنہ مثبت نتائج میں نمایاں فرق ڈال سکتی ہے۔ اگر خدا نخواستہ کسی وقت خود آپ پر یا آپ کے قریب

اور اس طرح اعصاب قلب میں ”قلت خون فالج“ کا اثر ہوتا ہے۔ ساری دنیا میں حملہ فالج میں سے تقریباً 50 فیصد اسکیمک یا اعصاب قلب میں ”قلت خون فالج“ کے ہوتے ہیں۔

حملہ فالج کی دوسری قسم خونیاب یا ”جریان خون فالج“ کہلاتی ہے۔ یہ فالج اس وقت حملہ آور ہوتا ہے جب دماغ کی کسی رگ سے خون کا رساؤ ہونے لگتا ہے یا وہ رگ کسی بھی وجہ سے پھٹ جاتی ہے اور دماغ میں خون بہنے لگتا ہے۔ اسی کیفیت کو دماغی جریان خون یا ”برین ہیمریج“ بھی کہتے ہیں۔ تمام اقسام کے فالجوں میں یہ فالج تقریباً 20 فیصد مریضوں میں واقع ہوتا ہے۔

فالج کی ایک تیسری قسم بھی ہے جو عموماً نیند کے دوران حملہ آور ہوتی ہے۔ اس لیے ایسے مریضوں کو حملہ فالج کا تب پتہ چلتا ہے جب وہ بیدار ہوتے ہیں

دماغ کی بافتیں اور نسیب جیسے (ٹشوز) آکسیجن خوراک اور تغذیے سے محروم ہو جاتی ہیں اور صرف چند منٹوں اور ٹانہوں میں ہی دماغ کے خلیات مردہ ہونے لگتے ہیں۔ حملہ فالج کی دو بڑی خاص اقسام ہیں۔ سب سے زیادہ عمومی قسم ”اعصاب قلب میں قلت خون فالج“ یا ”اسکیمک اسٹروک“ کہلاتی ہے یہ قسم اس وقت واقع ہوتی ہے جب دماغ کو خون پہنچانے والی شریانیں ٹھک ہو جاتی ہیں یہ تنگی دراصل شریانوں کی اندرونی دیواروں اور اسٹر پر مختلف مادوں اور مواد کے جمع ہو جانے اور چپک جانے کی وجہ سے واقع ہوتی ہے یا ان شریانوں میں خون کے لوتھڑوں یا قتلوں کی موجودگی سے خون کی رسد کی راہیں مسدود ہو جاتی ہیں اور ان میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون کی فراہمی انتہائی شدت سے متاثر ہوتی ہے



آپ نے بھی ایسی کہانیاں سنی ہوں گی یا ایسے واقعات آپ کی نظر سے گزرے ہوں گے جواب ہم بیان کرنے جا رہے ہیں۔

یہ 8 فروری 2007 کا قصہ ہے کہ 65 سالہ عمیر فاروقی صاحب چلتے چلتے چکرا کر اچانک گر پڑے۔ انہیں ایسا محسوس ہوا کہ ان کے دماغ میں چند پٹاٹے پھوٹے ہیں اور انہیں چکر آگئے ہیں۔ وہ فرش پر گر پڑے اور بے ہوش ہو گئے۔ یہ بے ہوشی ان پر چند گھنٹوں کے لیے طاری رہی۔ ان کے لواحقین انہیں اٹھا کر ہسپتال لے گئے۔ جہاں انہیں ابتدائی طبی امداد فراہم کی گئی۔ جس کی بدولت ان کا بے ہوشی کا دورہ ختم ہو گیا اور انہیں ہوش آ گیا، لیکن ہوش میں آنے کے بعد انہیں فوراً ہی احساس ہو گیا کہ ان کے بائیں بازو اور بائیں پیر میں حرکت نہیں ہو رہی اور وہ بے حس ہو گئے ہیں۔ ان کے دماغ کا ایم آر آئی (M.R.I) (میگنیٹک ریزوننس امیجنگ) مقناطیسی مکھی عکاسی) کیا گیا جس میں اس اندیشے کی تصدیق ہو گئی کہ ان پر فالج کا حملہ (اسٹروک) ہوا ہے۔ 29 سالہ سپاہی وارث محمد فوجی مشق میں شریک تھا اور جس وقت وہ ریٹائر ہونے والی (گھنٹوں اور ٹنوں کے مل چلنے والی) ورزش کر رہا تھا کہ اچانک زمین پر گر گیا اور بے ہوش ہو گیا۔ اس کو ایسولینس میں ڈال کر ہسپتال پہنچایا جا رہا تھا کہ راستے میں اسے ہوش آ گیا، لیکن اس کی آنکھوں کے آگے اندھیرا چھایا ہوا تھا اور اس کے سر میں انتہائی شدید درد ہو رہا تھا اور ناقابل برداشت ٹیسس اٹھ رہی تھیں صرف 3-4 منٹ کے ہوش کے بعد وہ دوبارہ بے ہوش ہو گیا اور جس وقت اسے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ میں پہنچایا گیا۔ اس کے صرف 3-4 منٹ بعد ہی اس کی روح نفسِ عنصری سے پرواز کر گئی۔ اس کی پوسٹ مارٹم رپورٹ سے انکشاف ہوا کہ زبردست دباؤ اور بیچان کی وجہ سے اس کی دماغی شریان پھیل گئی تھی جس کی وجہ سے اس پر خونناہی یا جریان خون حملہ فالج ہوا تھا اور اس حملہ فالج نے اس کی جان لے لی۔

حملہ فالج غیر متوقع طور پر بالکل اچانک ہوتا ہے۔ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے کسی حصے کو خون کی رسد میں رخنہ پڑتا ہے یا کوئی رکاوٹ پڑتی ہے یا ضرورت کے لحاظ سے خون کی رسد میں کمی آ جاتی ہے یا یہ رسد انتہائی قلیل رہ جاتی ہے جس کی وجہ سے



ہی انہیں ہر وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے اُن کے کان بج رہے ہیں جھنجھٹا ہٹ طاری رہتی ہے جس کی وجہ سے اُن کا مزاج بہت چڑچڑا ہو گیا ہے۔

علامات

کیونکہ فالج (اسٹروک) کا اثر دماغ پر ہوتا ہے اس لیے اکثر و بیشتر مریض کو یہ علم ہی نہیں ہو پاتا ہے کہ اُس پر فالج کا حملہ ہوا ہے۔ مریض کے قریب موجود کوئی شخص صرف یہ اندازہ لگا سکتا ہے کہ اس وقت مریض شعوری کیفیت میں نہیں ہے یا وہ کسی تذبذب اور الجھن کا شکار ہے لیکن فالج زدہ افراد کے لیے یہ خوش قسمتی کی بات ہو سکتی ہے کہ اُن کے قریب کوئی ایسا شخص موجود ہے جو حملہ فالج کی علامات سے آگاہ ہے اور وہ فوراً شناخت کر لے کہ اس فرد پر فالج کا حملہ ہوا ہے اور وہ اُسے فی الفور ہسپتال پہنچانے کا بندوبست کر دے۔ ایسا فرد گھر میں بھی ہو سکتا ہے اور گھر سے باہر کہیں دفتر میں یا پارک میں یا سڑک پر بھی ہو سکتا ہے۔

فالج کی علامات اور شکایات بہت یکتا اور منفرد ہوتی ہیں کیونکہ یہ شکایات بہت جلدی ظاہر ہو جاتی ہیں۔ چند علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

- چہرے بازو اور پاؤں (ٹانگ) (خاص طور سے جسم کے کسی ایک جانب) میں اچانک کمزوری اور بے حسی طاری ہو جانا۔
- اچانک اور فوری تذبذب (فرسٹریشن) اور الجھن گفتگو کرنے اور بولنے میں دشواری نیز کسی دوسرے کی گفتگو کی تفہیم و ادراک میں دشواری اور مشکل۔
- کسی ایک یا دونوں آنکھوں میں اچانک بصارت میں کمی یا دشواری



ہے۔ اُن کا دہن اور چشم ایک جانب کو لٹک گئے ہیں۔ انہیں فوراً ہی ایک بڑے ہسپتال پہنچایا گیا جہاں اُن کا فوری طور پر ایم آر آئی کیا گیا۔ اس معائنے سے پتہ چلا کہ اُن کے دماغ میں خون کا ایک قتلہ بن گیا ہے۔ اُن کو اگلے آٹھ ہفتے ہسپتال میں گزارنے پڑے۔ جہاں وہ اللہ کی مہربانی اور علاج سے صحت یاب ہو گئی۔ اُن کو شفا خانے (ہسپتال) سے فارغ کر دیا گیا اور وضع حمل (زچگی) تک انہیں خون کو پتلا رکھنے والی ایک دوا ”ہپارن“ دی گئی اور زچگی کے بعد خون کو پتلا رکھنے والی ایک دوسری دوا ”وارفارن“ تجویز کی گئی۔ تین ماہ بعد یہ دوا بھی بند کر دی گئی۔

28 سالہ منصورہ کو ایک روز اپنے دفتر میں چکر آئے اور انہیں یوں محسوس ہوا کہ اُن کا پورا جسم ڈھیلا پڑ گیا ہے اور ہاتھ و پاؤں بے جان ہو کے لٹک گئے ہیں۔ انہیں بھی فوراً ہی ہسپتال منتقل کیا گیا۔ دماغ کا ایم آر آئی اسکین کیا گیا۔ جس سے علم ہوا کہ دماغ میں خون کا قتلہ بن گیا ہے۔ اُن کے مزید امتحانات ہوئے جن سے یہ انکشاف ہوا کہ انہیں لحمیہ C (پر دین C) کی قات در پیش ہے۔ اُس کے لیے انہیں تاحیات ”وارفارن“ دوا تجویز کی گئی ہے۔ اُن کی یادداشت پر دھند اور دھوئیں کے پادل چھا گئے ہیں اور ایک چلن سی جاسٹ ہو گئی ہے اُن کے بولنے میں دشواری برقرار ہے۔ اُس کے ساتھ

موجود کسی شخص پر فالج کا حملہ ہو رہا ہو یا ہو تو بلا تاخیر ہسپتال پہنچنے کی کوشش کیجیے اور فوری طور پر ایسولینس طلب کیجیے۔ اگر ایسولینس پہنچنے میں تاخیر ہو تو مریض کو فوراً کسی کار یا ٹیکسی میں لٹا کر ہسپتال پہنچائیے اس بات کا انتظار مت کیجیے کہ مریض کی تکلیف میں کوئی افاقہ ہو جائے یا اُس کی شکایات و علامات ختم ہو جائیں۔ اس دوران از خود کسی بھی قسم کا علاج کرنے سے بھی قطعی طور پر پرہیز کیجیے۔ یعنی کوئی رفع درد یا دفع درد دوا دینے سے اجتناب کیجیے۔ صرف طبی ماہرین اور معالجین کے مشورے سے ہی کوئی دوا دی جانی چاہیے۔ ابتدائی طبی امداد جس قدر جلد مہیا کی جاسکے اُنہی بہتر ہے کیونکہ دماغی خلیات کو پہنچنے والے ضرر اور نقصان میں وقت گزرنے کے ساتھ اضافہ ہوتا جاتا ہے یعنی طبی امداد ملنے میں جس قدر تاخیر ہوگی اُنہی زیادہ ضرر پہنچے گا اور نقصان ہوگا۔ طبی امداد میں عجلت سے حوصلہ افزاء اور امید افزاء نتائج نکل سکتے ہیں اور فالج پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ کسی ایسے شخص کے ساتھ یا قریب ہیں جس پر آپ کو شبہ ہے کہ اُس پر فالج کا حملہ ہوا ہے تو جب تک اُسے طبی امداد فراہم ہوتی ہے اُس پر گہری نگاہ رکھیے اور اُس کی تمام کیفیات کا بغور جائزہ لیتی رہیے نیز اُس کی جانب سے کسی لا پرواہی کا مظاہرہ مت کیجیے۔ اگر آپ کو

• چلنے میں اچانک مشکل اور دشواری لاکھڑا ہٹ چکر آنا عدم توازن یا راہیوں کا اچانک فقدان دیگر خطرناک اور پیچیدہ علامات میں دہری بصارت غٹو کی نیم بے ہوشی متلی اور تھک ہونا شامل ہیں بسا اوقات یہ بھی ہو سکتا ہے کہ یہ خطرناک علامتیں چند لمحوں کے لیے ظاہر ہوں اور پھر غائب ہو جائیں۔ ان مختصر دوروں کو عبوری اعصاب قلب قلت خون فالج یا فالج اسٹروک بھی کہا جاتا ہے۔ ان کا دورانیہ اگرچہ مختصر ہوتا ہے لیکن یہ مخفی تشویشناک صورت حال کی نشاندہی ضرور کر دیتے ہیں جن کا بغیر دوا اور علاج خاتمہ ممکن نہیں ہے۔ بد قسمتی یہ ہے کہ چونکہ یہ علامتیں اور شکایتیں جلد رفع ہو جاتی ہیں۔ اس لیے اکثر لوگ اُن کو نظر انداز کر دیتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ اُن پر ”فالج“ اسٹروک کا حملہ ہوا تھا ایسا مت کیجیے ان کو پوری توجہ دیجیے۔ یہ توجہ آپ کی جان کی ضامن بن سکتی ہے۔

بزرگسال (رِسک فیکٹرز)

عام طور سے فالج کا حملہ عمر رسیدہ (عموماً 50 سال سے زائد عمر) افراد میں ہوتا ہے لیکن یہ حملہ ہر عمر کے افراد پر ہو سکتا ہے اور ان میں بچے بھی شامل ہیں۔ تاہم فالج سے متاثرین میں سے 90 فیصد (10 مریضوں میں سے 9) مریض عموماً 55 سال سے زائد عمر کے ہوتے ہیں جبکہ 30-40 سال کی عمر کے افراد کی تعداد صرف دس فیصد ہوتی ہے۔ چند پرخطر عوامل (رِسک فیکٹرز) ایسے ہیں جن پر انسان کا قابو نہیں ہے۔ ان میں عمر جنس اور جینیاتی ورثا اور وراثت شامل ہیں۔ ان عوامل پر انسان کا اختیار نہیں ہے لیکن دیگر عوامل ایسے ہیں جو انسان کے اپنے قابو اور اختیار میں ہوتے ہیں ان میں طبی عوامل اور طرز حیات کے اندازہ و اطوار و اعمال شامل ہیں۔ جو حملہ فالج کے خطرات کو بڑھاتے ہیں۔ ان طبی خطرات



محسوس ہو کہ مریض کا سانس رک رہا ہے یا دم گھٹ رہا ہے یا اُس کو جس محسوس ہو رہا ہے تو اُس کے منہ پر اپنا منہ رکھ کے زور سے سانس لے کر اُس کے سانس کو بحال کرنے کی کوشش کیجیے اور اگر ایسا محسوس ہو کہ مریض کو قے آ رہی ہے تو اُس کا چہرہ کسی ایک جانب موڑ دیجیے تاکہ سانس کی نالی یا غذا کی نالی میں کوئی رکاوٹ پیدا نہ ہو اور مریض کو کچھ بھی کھانے یا پینے سے روک کر رکھیں۔

سائرہ صاحبہ 25 بہنوں کی حاملہ خاتون ہیں۔ ایک صبح جب وہ بیدار ہوئیں تو انہیں محسوس ہوا کہ اُن کے جسم کی بائیں جانب بے حس اور سن ہو گئی ہے اور انہیں بے اختیار کمزوری محسوس ہو رہی



میں بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر۔ ہائپرٹینشن) امراض قلب اور ذیابیطس شامل ہیں۔ طرز حیات کے عموماً میں تمباکو نوشی، سہل پسندی (بلا کسی جسمانی سرگرمی کے ہمہ وقت آرام) ضرورت سے زیادہ مے نوشی اور چٹ پٹی ٹیکسٹن اور چربی و روغن سے بھر پور غذائیں شامل ہیں۔ دیگر تمام امراض کی مانند حملہ فالج پر بھی یہ اصول لاگو ہوتا ہے کہ افسوس سے احتیاط بہتر ہے یا "پریوینر بہترین دوا (علاج) ہے۔" اس لیے ہم ہر خطرہ مرض عامل کو علیحدہ علیحدہ مختصر آئیاں کر رہے ہیں۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشار خون کو ہی عام طور سے ہائپرٹینشن بھی کہا جاتا ہے اور اب تک کی معلومات کے مطابق حملہ فالج کا یہ سب سے اہم اور بڑا اثر عامل ہے۔ اگر خداخواستہ آپ کا فشار خون معمول سے زیادہ بلند ہے تو اس کو معمول کی سطح تک لانے کے لیے آپ کو اور آپ کے معالج کو خصوصی انفرادی حکمت عملی اختیار کرنا ہوگی۔ اس حکمت عملی کی چند راہیں یہ ہیں۔

- اپنے قد کے لحاظ سے مناسب وزن برقرار رکھیے۔
- ایسی ادویہ سے پریوینر کیجیے جو فشار خون کو بلند کرتی ہیں۔
- آپ کا معالج آپ کو ایسی ادویات سے آگاہ کر سکتا ہے۔
- اپنی غذا سے نمک اور چربی (روغن) کم کر دیجیے۔
- غذا میں پھلوں اور سبزیوں کی مقدار بڑھا دیجیے تاکہ غذا میں پوٹاشیم کی مقدار بڑھ سکے۔ پوٹاشیم فشار خون کو معمول کی سطح پر برقرار رکھنے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔
- اگر ورزش کرتے ہیں تو بڑھا دیجیے۔ نہیں کرتے ہیں تو شروع کر دیجیے۔

• آپ کا معالج آپ کے لیے ایسی ادویات تجویز کر سکتا ہے۔ جو آپ کے مزاج کے مطابق ہوں اور فشار خون کو کم کرتی ہوں۔ فشار خون پر قابو پانے سے نہ صرف آپ امراض قلب سے بچ سکتے ہیں بلکہ دیگر امراض مثلاً ذیابیطس، امراض گردہ یا ناکارگی گردہ سے بھی بچ سکتے ہیں۔ فشار خون ایسا عارضہ ہے جس کو "محسوس" نہیں کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی اس کے بارے میں کوئی پیشگوئی کی جاسکتی ہے اس لیے صرف احساس کو معتبر مت جانئے بلکہ اس کی باقاعدہ پیمائش کیجیے اور اگر یہ 135/80 سے زائد ہو تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کیجیے۔

ہے نیز تمباکو میں شامل ٹوٹین خون میں شامل ہو کر اس کے دباؤ میں اضافہ کر دیتی ہے نیز تمباکو نوشی میں خارج ہونے والی زہریلی گیس کاربن مونو آکسائیڈ اس آکسیجن کی مقدار کو کم کر دیتی ہے جو خون کی روانی سے دماغ تک پہنچتی ہے۔ سرے پر سورے کے مصداق (تمباکو) سگریٹ کا دھواں خون کو مزید گاڑھا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے خون کے قتلے (Clots) بننے کا امکان بڑھ جاتا ہے اگر آپ تمباکو نوش ہیں اور دن میں کئی پیکٹ سگریٹ پھونک ڈالتے ہیں تو آپ کا معالج آپ کی اس عادت کو چھڑانے کے لیے کچھ ادویات بھی تجویز کر سکتا ہے اور کچھ ٹوٹکے بھی بتا سکتا ہے جو آپ کو اس عادت سے نجات دلانے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھیے کہ کسی بھی عادت سے نجات پانے میں سب سے اہم کردار خود آپ کی قوت ارادی کا ہے۔ آپ ایک مرتبہ عہد کر لیجیے کہ سگریٹ نوشی اور/یا مے نوشی نہیں کرنی ہے اور اس پر قائم اور مضبوط ہو جائیے۔ یہ عادتیں از خود ختم ہو جائیں گی۔ شاید چند روز تک "خمار ٹوٹنے" کی کیفیت طاری رہے مگر بالآخر اس نشے اور خمار سے ہمیشہ کے لیے جان چھوٹ جاتی ہے۔ ایک مرتبہ پختہ ارادہ اور عزم مقصم تو کیجیے تمباکو نوشی سے جان چھڑانے کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔ نو جوانی سے لے کر بڑھاپے تک کسی بھی عمر میں اس موذی عادت سے جان چھڑائی جاسکتی ہے۔ نیز کوئی بھی فرد جس قدر جلد تمباکو نوشی کو ترک کر دیتا ہے اس کی صحت پر اتنے ہی حوصلہ افزاء اثرات اور نتائج مرتب ہوتے ہیں۔ تمباکو نوشی ترک کرنے سے آپ نہ صرف حملہ فالج کے خطرے کو کم کرتے ہیں بلکہ دیگر امراض سینہ و قلب اور مختلف سرطانوں بشمول پیچھے پھردوں اور سانس کی نالی کے سرطان کے امکانات کو بھی کم

امراض قلب

کورونا شریانی امراض (کورونا آرٹری ڈیزیز) دل کے صماموں (والوز) کی خرابیاں اور ٹھانٹھانٹھانے والی بے قاعدہ دھڑکن اور قلب کے حجروں (جیمبرز) میں سے کسی ایک یا زیادہ کا بڑھ جانا اور اپنی جسامت کی حدود سے تجاوز کر جانا۔ ان سب کے نتیجے میں خون کے قتلے بن سکتے ہیں۔ جو دماغ یا دماغ کو جانے والی شریانوں میں رکاوٹ ڈال کر یا اس کی رسد کو محدود کر کے دماغی خلیات اور نیورون کو نقصان پہنچا سکتے ہیں خون کی رگوں کا سب سے زیادہ عمومی مرض وہ ہے جو شریانوں میں ٹھکی (چربی دار) مادوں کے جمع ہونے اور رگوں کے اندرونی استر پر چپک جانے کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ اس مرض کو ایتھرو اسکلیروسیس یا صلابت رگ (شریانوں میں) کو لیسٹروں اور چربی وغیرہ کے جمع ہو جانے سے اندرونی پرتوں کی سختی یا صلابت) کہتے ہیں۔

آپ کا معالج آپ کے امراض قلب کا علاج کرنے گا اور اسپرین جیسی کوئی دوا بھی تجویز کرے گا تاکہ خون پتلا رہے اور اس میں خون کے قتلے (Clots) نہ بننے پائیں۔ عین ممکن ہے کہ اس مقصد کے لیے آپ کا معالج جراحی بھی تجویز کرے تاکہ گردن کو جانے والی شریان کو صاف کر کے کھولا جاسکے۔ تاہم وہ اس جراحی میں درپیش ممکنہ خطرات کو ضرور پیش نظر رکھے گا اور ان کو سامنے رکھتے ہوئے وہ فیصلہ کر سکتا ہے کہ جراحی لازمی اور ضروری ہے یا صرف خون کو پتلا رکھنے والی ادویات مثلاً اسپرین وغیرہ کا استعمال ہی کافی ہے۔

امراض قلب سے بچاؤ اور تحفظ میں غذا کا بھی ایک بہت اہم کردار ہے۔ جیسا کہ پہلے عرض کیا جا چکا ہے کہ غذا میں پھل، سبزیاں اور خشک میوہ جات مثلاً مونگ پھلی، اخروٹ اور پستہ و بادام کا تناسب بڑھا دینا چاہیے ان میں غیر تکسیدی عوامل بکثرت پائے جاتے ہیں۔ جن سے شریانوں کی صلابت رگ میں جتلا ہونے کا امکان بہت کم رہ جاتا ہے۔ اسی طرح پھلیوں، گریوں اور خشک میوہ جات (پستہ و بادام اخروٹ، مغزیات) اور مچھلی میں پائے جانے والی غیر سیر شدہ چربیوں اور روغنات فالج کے خطرے کو کم کرتی ہیں کہا جاتا ہے کہ دو کپلے روزانہ کھانے سے حملہ فالج کا خطرہ تقریباً 40 فیصد کم ہو جاتا ہے کیونکہ کیلوں میں پوٹاشیم بکثرت پائی جاتی ہے۔

اسی طرح دن بھر میں مختلف پھلوں اور سبزیوں (کھیرا) گاجر، آلو، کرم کلا، سلاڈ کے پتے وغیرہ) کی پانچ خوراکیں لینے سے بھی حملہ فالج کے امکانات 40 فیصد تک کم ہو سکتے ہیں۔ اس کے برعکس نمک کی کثیر مقدار



اور سر شدہ چربیوں اور روغنیات جو حیوانی چربیوں (مثلاً سرخ گوشت، مکھن، خیر اور دیسی گھی وغیرہ) میں بکثرت پائے جاتے ہیں ان سے فالج کے حملے کا خطرہ بڑھتا ہے۔ اس لیے ان سے پرہیز ہی بہتر ہے۔

تنبہ: علامات یا ماضی کا حملہ فالج

اگر خداخواستہ آپ پر کی وقت TIA وقف الدام (خون کی سپلائی میں کمی) کا حملہ ہونے کا شبہ ہو تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کیجیے۔ اگر ماضی میں کبھی آپ پر فالج کا حملہ ہوا تھا اور تب آپ مکمل طور پر صحت یاب بھی ہو گئے تھے اس صورت میں بھی یہ بہت اہم ہے کہ دوسرے حملے کے خطرات کو کم سے کم رکھنے کی کوشش کی جائے۔ اس معاملے میں آپ کا دماغ آپ کی معاونت کرتا ہے۔ فالج کے پہلے حملے کی صورت میں آپ کا دماغ اپنے فرائض منصبی کو تقسیم کرنے کے لیے ایک خط قاطع کھینچ دیتا ہے جس کے غیر متاثرہ حصوں کو اب فرائض منصبی ادا کرنے کے لیے دہری محنت و مشقت کرنا ہوتی ہے اور اس طرح دوسرا حملہ فالج اب دو گنا ضرر رساں ہو سکتا ہے۔

ذیابیطس

عام طور سے یہ سمجھا جاتا ہے کہ ذیابیطس کا عارضہ صرف جسم کی شکر یا گلوکوز کو استعمال کرنے کی صلاحیت کو متاثر کرتا ہے لیکن اس کے ساتھ یہ پورے جسم میں پھیلی ہوئی خون کی رگوں میں ایسی ضرر رساں تبدیلیاں بھی لاتا ہے جو تباہ کن اور تشویشناک بھی ہو سکتی ہیں۔ ان رگوں (شریانوں اور وریدوں) میں دماغ کی رگیں بھی شامل ہیں نیز یہ کہ اگر حملہ فالج کے وقت خون میں گلوکوز یا شکر کی سطح معمول سے زیادہ ہو تب دماغ کو زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ یہ نقصان زیادہ وسیع، عمیق اور شدید ہوتا ہے بصورت دیگر اگر حملہ فالج کے وقت خون میں گلوکوز کی عام سطح برقرار ہو تو دماغ کو پہنچنے والے نقصان کی شدت نسبتاً کم اور محدود ہوتی ہے۔ اس لیے ذیابیطس کا علاج کرنے سے حملہ فالج کے خطرے کو بڑھانے والی چوچہ گیوں کا ظہور کم ہو جاتا ہے۔

شکایات و علامات

حملہ فالج کی علامات و شکایات کا بہت حد تک انحصار اس پر ہے کہ دماغ کا کون سا اور کتنا حصہ متاثر ہوا ہے کسی بھی فرد یا مریض جس پر فالج کا اثر ہوا ہے اس میں پیدا شدہ یا ظاہر شدہ مختلف النوع شکایات و علامات کا انحصار خون کی مقدار اور دماغ میں حملہ فالج کے مقام پر ہوتا ہے۔ ان علامات و شکایات کا حلقہ بہت وسیع ہو سکتا ہے یعنی بعض اوقات صرف حرکت کرنے یا بولنے میں دشواری سے لے کر پورے جسم کے بے



حس اور سن ہونے کی شکایت تک ہو سکتی ہے۔ کبھی کبھی یہ حملہ اس قدر شدید اور عمیق ہوتا ہے کہ مریض کی جان بھی لے لیتا ہے۔ حملہ فالج کی شکایات عموماً اچانک ظاہر ہوتی ہیں یعنی ان کے ظاہر ہونے کا دورانیہ چند منٹوں سے چند گھنٹوں پر محیط ہو سکتا ہے اور عموماً ان شکایات کے ساتھ مریض کو کسی قسم کا درد نہیں ہوتا ہے۔ فالج کی یہ شکایات مستقل نہیں رہتی ہیں بلکہ آتی اور جاتی رہتی ہیں۔ کبھی کبھی یہ شکایات ہمیشہ کے لیے رفع ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات کئی گھنٹوں کے دورانیے میں یہ مزید خراب تر ہو سکتی ہیں۔ اگر شکایات 24 گھنٹوں سے قبل ہی مکمل طور پر رفع ہو جائیں تو اس وقت اس دورے کو TIA (عبوری اسکٹیک حملہ) کہتے ہیں۔ حملہ فالج کی چند شکایات پہلے بیان کی جا چکی ہیں مذکورہ بالا علامات و شکایات کے علاوہ چند دیگر ایسی علامات و شکایات بھی ہو سکتی ہیں جو بظاہر کم اہمیت کی

اور عکس نگاری کے نئے انداز دریافت ہو گئے ہیں جن کی اعانت و مدد سے حملہ فالج کی بہت جلدی اور انتہائی درست تشخیص بھی ممکن ہو گئی ہے۔ اس کی تشخیص کا پہلا مرحلہ ایک مختصر سا اعصابی امتحان ہوتا ہے یا اعصابی نظام کا جائزہ لینا ہوتا ہے۔ جب حملہ فالج کا کوئی ممکنہ مریض ہسپتال پہنچتا ہے تو کوئی ڈاکٹر یا کوئی سینئر نرس خود مریض سے یا اس کے ساتھی سے مرض کی روداد اور سرگزشت دریافت کرتا ہے کہ کیا ہوا اور کب ہوا؟ اور مریض میں یہ علامتیں اور شکایتیں کب ظاہر ہونا شروع ہوئیں پھر اس مریض کے خون کے مختلف النوع امتحانات ہوں گے۔ اس کا تھلیپ قلب (ای سی جی) (الیکٹرک کارڈیو گرام) کیا جاتا ہے اور پھر دماغی تقطیع (برین اسکین) کی جاتی ہے۔ دماغی تقطیع اب سی ٹی اسکین اور ایم۔ آر۔ آئی اسکین (میکٹیک ریونس امیج جیننگ متناطیسی عکس نگاری) کہلاتی ہے۔



کمپیوٹر انڈزڈ ٹومو گرافی

(سی سی ٹی) اسکین کیا جاتا ہے؟

عکس نگاری اور تقطیع کا سب سے زیادہ عمومی طریقہ کار سی ٹی (CT) اسکین کہلاتا ہے۔ اس کو بعض لوگ

کیٹ (Cat) اسکین بھی کہتے ہیں۔ سی ٹی اسکین میں سر اور دماغ کی عمودی تراش کے عکسوں کا ایک سلسلہ تشکیل دیا جاتا ہے اور چونکہ تمام بڑے ہسپتالوں اور کلینکس میں یہ سہولت ہمہ وقت یا سانی دستیاب ہوتی ہے۔ اس لیے عکس نگاری کے اس طریقہ کار کو فوقیت اور اولیت دی جاتی ہے چونکہ یہ انتہائی حساس معتبر اور مستند ہے اور کسی بھی ماہر عکس نگاری (ریڈیالوجسٹ) کے لیے اس کو پڑھنا انتہائی درست اور صحیح ہو سکتا ہے اور اس سے حملہ فالج کی فوری تشخیص میں بہت مدد ملتی ہے۔

بہر آرائی اسکین کیا ہے؟

یہ فالج سے متاثرہ مریضوں کی تشخیص کے لیے عکس نگاری کی ایک نئی تکنیک ہے۔ اسی کو ایم آر آئی اسکین (مقناطیسی ملک عکس تقطیع) بھی کہا جاتا ہے۔ اس طریقہ کار میں دماغ کی بانٹوں اور نیچوں میں نازک اور لطیف اور انتہائی حساس تہذیبوں کا مقناطیسی میدان کے ذریعے معائنہ کیا جاتا ہے۔ حملہ فالج کا عموماً ایک اثر یہ بھی ہوتا ہے کہ اس سے دماغ کی ضرر رسیدہ نیچوں (نیشوز) اور بانٹوں میں پانی کی حرکت سست ہو جاتی ہے۔ پانی کی حرکت کو نفوذ کہا جاتا ہے۔ ایم آر آئی اسکین حملہ فالج کی شکایات ظاہر ہونے کے ایک گھنٹے کے اندر ہی اندر اس قسم کے ضرر اور نقصان کو مشکف کر دیتا ہے اور اس طرح حملہ فالج کی نوعیت کی فوری تشخیص ہو جاتی ہے۔

علاج

حملہ فالج کے علاج کے تین مرحلے ہیں۔ اولاً بچاؤ پر ہیوز حفاظت اور احتیاط ثانیاً حملہ فالج کے فوراً بعد علاج اور تیسرا مرحلہ فالج کے بعد بحالی کا ہوتا ہے۔ حملہ فالج کے علا جوں میں ادویات، جراحی (سرجری) اور بحالی سب شامل ہیں۔

فالج کے علاج میں سب سے زیادہ عام علاج ادویات کے ذریعہ کیا جاتا ہے۔ حملہ فالج کو روکنے یا اس کے علاج کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ میں ”ضد تھرومبوٹکس“ شامل ہیں جو خون میں قتلے اور سدے بننے کے عمل کی حوصلہ شکنی کرتی ہیں۔ ان ادویات میں ضد پلیٹیلیٹس اور ضد خون جماؤ ایجنٹ شامل ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ تھرومبوٹکس بھی ہوتی ہیں۔ جس وقت فالج کا حملہ ہوتا ہے تب اس کے علاج میں ایک ایک لمحہ قیمتی ہوتا ہے اور یہ وقت مریض کے لیے انتہائی اہم ہے۔ حملہ فالج کی سب سے عام قسم یعنی ”اعصاب قلب کے لیے قلت خون“ فالج کا تھرومبو لائٹکس ادویات (یہ ادویات خون میں لوتھڑے سدے اور قتلے بننے میں مزاحم ہوتی ہیں) سے علاج کیا جاتا ہے۔ یہ ادویات خون کے ان قتلوں اور لوتھڑوں کو حل کر دیتی ہیں اور اس طرح حملہ فالج کی راہ

حائل ہیں مثلاً اوراک و تھیم اور سوچنے سمجھنے اور فکر میں دشواری، مزاج میں تشیب و فراز اور شخصیت میں تبدیلی وغیرہ۔

حملہ فالج کی تشخیص

عہد جدید میں حملہ فالج کی تشخیص کے نئے طریقے



بعد از حملہ فالج بحالی

جو مریض حملہ فالج کو برداشت کر لیتے ہیں وہ چند ایسے اقدام اٹھانا سیکھ جاتے ہیں جو ان کی معذوریوں کا نعم البدل ہو سکتے ہیں اور دوسروں کی محتاجی سے آزاد کر دیتے ہیں۔ یہ معذوریوں و ماغی نقصان اور ضرر کی بدولت لاحق ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ان بحالی اقدامات میں مریض یہ سیکھتا ہے کہ چلتے ہوئے دونوں پاؤں کے درمیان رابطہ کیسے قائم رکھا جائے۔ جو دونوں قدموں کو ہم آہنگ کر سکے۔ بحالی میں یہ بھی سیکھایا جاتا ہے کہ باقی رہ جانے والی معذوری سے نپٹنے کے لیے کیا اطوار اختیار کیے جائیں۔ مریضوں کو یہ بھی سکھایا جاتا ہے کہ صرف ایک ہاتھ استعمال کرتے ہوئے وہ کس طرح غسل کر سکتے ہیں یا کپڑے تبدیل کر سکتے ہیں اور جب گفتگو کرنا ان کے لیے دشوار اور مشکل ہو جائے زبان لڑکھڑانے لگے یا زبان میں لکنت اور سلاہٹ آجائے تو وہ اس دشواری پر کس طرح قابو پا سکتے ہیں اور عام لوگوں سے وہ کس طرح رابطہ کر سکتے ہیں۔ ماہرین بحالی کے مابین اس امر پر کلی اتفاق ہے کہ بحالی کے کسی بھی پروگرام کو بالکل درست اور صحیح سمت میں ہونا چاہیے نیز اس پر بھرپور توجہ مرکوز ہونی چاہیے اور مشقیں ایسی ہونی چاہیں جن کو مریض خود دہرا سکے۔ یہ اسی قسم کی مشق ہوتی ہے جیسی کہ انسان کسی نئے ہنر مثلاً کرکٹ کے میدان میں بالنگ اور بیٹنگ کی تربیت حاصل کرتے وقت یا پیانو بجانا سیکھتے وقت سیکھتا ہے۔

یہ بھی ایک المیہ ہے کہ ایسے افراد جو حملہ فالج کو برداشت کر لیتے ہیں اور زندہ رہتے ہیں ان میں کم از کم نصف تعداد ایسی ہوتی ہے۔ جن میں کوئی جسمانی معذوری باقی رہ جاتی ہے اور اس معذوری کو کلی طور پر یا جزوی طور پر ختم ہونے میں جو وقت لگتا ہے وہ اکثر بڑا غیر یقینی اور متغیر ہوتا ہے یعنی یہ ضروری نہیں ہے کہ اگر کسی

میں رکاوٹ کھڑی کر دیتی ہیں یا اس پر قدغن لگا دیتی ہیں کیونکہ ان قتلوں کے راہ سے ہٹ جانے کی صورت میں دماغ کی جانب خون کے بہاؤ میں تیزی آ جاتی ہے اور دماغی خلیات اور نسیجوں (نشیوز) کو آکسیجن کی مطلوبہ مقدار فراہم ہونے لگتی ہے۔ تاہم جس شخص پر حملہ فالج کا شبہ ہو اس کو جلد از جلد ہسپتال پہنچانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ تاکہ اس کی کیفیت کا بھرپور جائزہ لیا جاسکے اور اس کا مناسب علاج ہو سکے۔

ٹی پی اے کے نام سے معروف ایک تھرموپلاسٹک دوا اس وقت بہت موثر ہوتی ہے جب حملہ فالج کی شکایات ظاہر ہونے کے تین گھنٹوں کے اندر یہ دوا بذریعہ رگ مریض کو دی جاسکے۔ تاہم اس میں ایک خطرہ یہ ہوتا ہے کہ تھرموپلاسٹک دوا سے جریان خون بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے دوا صرف ایسے مستند ماہر تجربے کار اور قابل معالج کے مشورے سے ہی دی جانی چاہیے۔ جو اس بات کا یقین کر چکا ہو کہ مریض کو اعصاب قلب فالج (اسکیمک انسٹاک) ہی ہے اور جریان خون حملہ فالج (ہیمیرنجیک انسٹاک) نہیں ہے۔

حملہ فالج کا ابتدائی علاج صرف مریض کو سہارا دینے کے لیے ہوتا ہے کہ مریض اس حملہ سے سنبھل جائے۔ نسون کے ذریعے مانتعات اور آکسیجن مہیا کی جاتی ہے تاکہ دماغ کو اس کی مطلوبہ مقدار فوراً مل سکے۔ درہمیدہ کے برعکس حملہ فالج کے مریضوں کو درد رفع کرنے کے لیے فوراً ہی اسپرین نہیں دے دی جاتی ہے۔ حملہ فالج کے وقت اکثر مریضوں کا فشار خون بہت بلند ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کوئی پوشیدہ مرض بھی ہو سکتا ہے یا خود حملہ فالج کا خوف بھی مریض کے فشار خون کو بلند کر سکتا ہے۔ ماہر معالج ہی یہ فیصلہ کرتا ہے کہ آیا فشار خون کو کم کیا جائے یا نہیں اور اگر کم کرنا مقصود ہو تو کتنا پست کیا جائے۔ اس کو بہت زیادہ پست بھی نہیں کیا جاتا ہے کہ مبادا دماغ کو خون کی رسید بہت کم نہ ہو جائے۔

حملہ فالج سے کن اقسام

کی معذوریوں یا متغیریاں لاحق ہو سکتی ہیں؟

حملہ فالج کی بدولت دماغ کو جو نقصان اور ضرر پہنچتا ہے وہ پورے جسم کو متاثر کر سکتا ہے۔ ان اثرات میں ”فالج اکبر“ لکنت، تشنیم و اوراک کا فقدان یا بالکل ختم ہو جانا نیز جذباتی مسائل سب شامل ہیں۔ اگرچہ کہ حملہ فالج ایک دماغی مرض ہے تاہم یہ پورے جسم کو متاثر کرتا ہے یا متاثر کر سکتا ہے۔ حملہ فالج کے اثرات انتہائی معمولی اور ہلکے سے لے کر انتہائی گہرے شدید اور عمیق ہو سکتے ہیں کبھی کبھی مریضوں کو دروبھی محسوس ہو سکتا ہے اور بے حسی (سن ہو جانا) بھی محسوس ہو سکتی ہے اور کبھی کبھی مریضوں کو ناک کی ٹلی کے ذریعے غذا پہنچائی جاتی ہے۔

اور نمک کو یکسر موقوف کرنا ممکن نہیں تاہم انہیں کم کرنا ہوتا ہے۔ یہ سب عوامل ”مریض دوست“ ہیں اور حملہ فالج کے امکانات کو کم کر دیتے ہیں۔

طب کے مطابق حملہ فالج ایک ہنگامی صورتحال ہے اور اس سے اسی طور پہنچنا چاہیے کیونکہ بروقت عمل سے آئندہ ہونے والے فالج کے حملوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور انگریزی ضرب المثل کے مطابق وقت پر 1 ٹانکا 9 ٹانگوں سے بچاتا ہے۔

اب آخر میں حملہ فالج سے متاثرہ ایک شخص کے تاثرات سنیں۔

جب میں 49 برس کا تھا تب مجھ پر فالج کا حملہ ہوا تھا۔ اب میں 67 سال کا ہوں اور گزشتہ تقریباً 20 سال میں مجھ پر دوبارہ حملہ فالج نہیں ہوا ہے۔ جب تک مجھ پر فالج کا حملہ نہیں ہوا تھا اس وقت تک مجھ میں ایسی کوئی عادت نہیں تھی جو میری صحت کے لیے اچھی ہو۔ مجھے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کی شکایت تھی۔ میں فربہ تھا اور میں خوب جی بھر کے تمباکو نوشی کرتا تھا۔ لوگوں پر جب کوئی آفت آتی ہے تو وہ کہتے ہیں یہ آفت ہم پر ہی کیوں آئی ہے لیکن جب میں خود اپنے پر ہونے والے حملہ فالج پر غور کرتا ہوں تو سوچتا ہوں کہ یہ آفت اب تک مجھ پر کیوں نہیں آئی۔ میں ہر طرح کے خطرات میں گھرا ہوا تھا اور خود پر کوئی توجہ نہیں دے رہا تھا جیسا کہ میں اب اپنی صحت پر توجہ دے رہا ہوں۔ میں نے خود پر ہونے والے فالج کے حملے سے بہت سے اہم سبق سیکھے ہیں۔ جن کی بدولت میں نے اپنی غذائی عادات بدل ڈالی ہیں۔ تمباکو نوشی یکسر ترک کر دی ہے اور زندگی میں پہلی مرتبہ میں نے اپنا فشار خون (بلڈ پریشر) معمول کی سطح پر برقرار رکھا ہے۔ مجھے اُمید ہے کہ لوگ یہ ضرور جان جائیں گے کہ حملہ فالج سے محفوظ رہا جاسکتا ہے اور یہ بھی کہ وہ حملہ فالج کی زد سے باہر ہیں اور ایک پاکیزہ صاف ستھری طرز زندگی اختیار کر کے بے شمار آفتوں کو ٹالا جاسکتا ہے حملہ فالج بھی ان میں سے ایک ہے! اللہ ہم سب کو اپنے حفظ و امان میں رکھے اور وہ ہمارا حامی و ناصر ہو۔

☆ ☆



لڑکی اور لڑکی دونوں کو حصول علم

کے موافق و مساوی ذرائع ملنے

چاہیے بلکہ لڑکیوں کو تو جس قدر

ممکن ہو اعلیٰ تعلیم دلوانی چاہیے

کیونکہ ایک بڑھی لکھی ماں ہی

اپنے بچوں کی آبپاری خوش اطوار

لگن و محنت کے ساتھ بہتر

طریقے سے کر سکتی ہے

خواب ریزے

23

بچپن سے چڑھے رشتے

برسوں کی مسافت طے

کر کے دلوں میں آپ ہی

آپ انسیت اور تعلق کا ایسا

بندھن قائم کر لیتے ہیں کہ

انہیں نورانی کا خیال بھی

نشتہ کی صورت میں

کلیجے میں کھب سا جاتا ہے

کھلی کھلی خوشیاں بھی کچھ اس طرح ہمارے سامنے آتی ہیں کہ ہمیں وہ پریشانی کا پرتو ہی لگے لگتی ہیں

خواتین کی جانی بچانی قلم کار استیاق فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لیے

قلم کار استیاق فاطمہ عظمیٰ

کچھ کہے بغیر روتے ہوئے فون بند کر دیتی ہے اس طرح فون بند ہونے پر پریشان ہو جاتے ہیں۔

فضلو بابا جمال شاہ کو ڈھونڈنے کے لیے اس کے گاؤں سورج پور کی طرف روانہ ہو جاتے ہیں۔

اقبال شاہ مسلسل خواب آور دواؤں کے زیر اثر رہتے ہیں اور ان کی حالت میں کسی قسم کی کوئی بہتری نہیں آتی۔ جمال شاہ انہیں اپنے راستے سے ہٹانے کا منصوبہ تیار کرتا ہے جس کے لیے وہ اقبال شاہ کے معالج ڈاکٹر شیخ اور ملازم خاص دین محمد کو استعمال کرنا چاہتا ہے۔ وہ دین محمد سے اس کی بیوی اور بچے کو خوپلی میں منتقل رہائش کے لیے لائے کو کہتا ہے تاکہ اسے بیک میل کر کے اپنی باتیں منوائے۔

اقبال شاہ کے وکیل رحمان ایڈووکیٹ جمال شاہ سے جائیداد اور اثاثوں سے متعلق قانونی کارروائی کے سلسلے میں ملاقات کرتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ ذہنت بیگم نے حادثے سے قبل نئی وصیت تیار کروائی تھی۔

جس میں انہوں نے اپنی تمام جائیداد کے لیے نیا فیصلہ کیا تھا۔ جمال شاہ یہ سن کر سکتے میں آ جاتا ہے اور اسے اپنا منصوبہ ناکام ہوتا نظر آتا ہے۔

”بڑے شاہ صاحب اور بیگم صاحبہ نے اپنی تمام دولت اپنے اکلوتے بیٹے جمال شاہ کے نام منتقل کر دی ہے۔“ وکیل نے فائل کھول کر کچھ کاغذات الٹ پلٹ کرتے ہوئے اپنی بات مکمل کی۔

”جمال شاہ کے نام؟“ جمال شاہ کو ایک دھکا سا لگا۔ ”مگر وکیل صاحب یہ کیسے ممکن ہے؟ اول تو ابھی بھائی صاحب بذات خود موجود ہیں اور دوسرے جمال شاہ تو..... ابھی کم سن ہے..... بچہ ہے..... بھلا ایسی صورت میں یہ کیونکر ممکن ہوگا؟“

رواگی کا فائدہ اٹھا کر جمال شاہ منٹھارے ذہنت کو قتل کروا کر خود منٹھار کو ہلاک کر دیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو ذہنت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔

اقبال شاہ ذہنت بیگم کے قتل پر ذہنی توازن کھو بیٹھتے ہیں۔ پولیس جمال شاہ کو منٹھار کے قتل کے حوالے سے وکیل سے رابطہ کرنے کا مشورہ دیتی ہے۔ جس پر وہ ایڈووکیٹ مصعب سے رابطہ کرتا ہے۔ لائبہ کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے لیکن وہ یہ آفر قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔

ڈاکٹر انور اور زہرہ علی اپنے بیٹے اشعر کی حالت نہ سننے کی وجہ سے بے حد افسردہ و پریشان ہیں۔ وہ دونوں اشعر کی بہترین دوست نیلماں سے درخواست کرتے ہیں کہ اب صرف وہی ہے جو اشعر کو اپنی توجہ و محبت سے زندگی کی طرف واپس لاسکتی ہے۔ رابعہ بیگم اشعر کی عیادت کے لیے آتی ہیں تو سب گھر والوں کو نالہ کی شادی کا اہم دکھاتی ہیں جسے دیکھ کر اشعر کی طبیعت مزید بگڑ جاتی ہے۔ لائبہ لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی اسکالرشپ قبول نہ کر سکنے پر بے حد رنجیدہ ہے۔ اس کے دادا غلیل ابراہیم اسے یقین دلاتے ہیں کہ اس سلسلے میں وہ صغیر بیگم اور سارے گھر والوں کو رضامند کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔

نالہ فون پر لائبہ کو بتاتی ہے کہ رابعہ بیگم اس کی رخصتی کی تیاری کر رہی ہیں۔ عدیل لائبہ سے کوئی ضروری بات کرنا چاہتے ہیں۔

لائبہ کی پہلی پوزیشن کی اطلاع دانیہ فون کر کے نالہ کو دیتی ہے جس پر نالہ بہت خوش ہوتی ہے اور نور جہاں اسے بہن کے رزلٹ پر مبارکباد دیتی ہیں۔

اسد کے پاس اچانک تارہ کا فون آتا ہے لیکن وہ

اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ جمال شاہ کے آدمیوں سے جان بچاتی گوا ایک کھنڈر نما مکان میں داخل ہوتی ہے جہاں پر موجود دو بوڑھوں کی گفتگو سے گوپراکشاف ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک جمال شاہ کا باپ ہے جسے جمال شاہ نے قید کروایا ہوا ہے۔

گوپراکشاف (اقبال شاہ دین محمد) کو تمام حالات و واقعات سے آگاہ کر کے رخصت ہوتی ہے۔ تارہ کے اسد سے اظہار محبت سے قتل ہی عاجزہ تیمور نالہ کو اسد کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔

نالہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گولیاں کھا لیتا ہے۔ ادھر تارہ کو دفتر میں ہی اسد کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلانی کی محض کاٹ کر خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

جمال شاہ قلاش ہو کر مرید خان اور ایڈووکیٹ اے۔ این سوامی کے ساتھ 5 سال بعد گاؤں واپس آیا۔

جمال شاہ انوار خان کو قتل کر دیتا ہے۔ اے این سوامی کی نصیحتوں سے تنگ آ کر وہ اس کو بھی قتل کرنے ہی والا ہوتا ہے کہ ذہنت بیگم آ جاتی ہیں۔ جان بچ جانے پر تارہ اسد سے اظہار محبت کرتی ہے۔

اشعر کو بھی بروقت طبی امداد دے کر موت کے منہ سے نکال لیا جاتا ہے۔ شاپنگ سینٹر میں جمال شاہ کو اپنے سامنے دیکھ کر گود یوانہ داران کی طرف لپکتی ہے لیکن فضلو بابا اس کے راستے کی دیوار بن جاتے ہیں کیونکہ شاپنگ سینٹر کے باہر جمال شاہ کا منتظر ہے۔ ہر طرف سے نامراد و ناکام ہونے کے بعد جمال شاہ نے برہان نامی ایک پرائیویٹ جاسوس کو جمال شاہ کی نگرانی کے لیے مقرر کیا ہے۔

مصعب نہ چاہتے ہوئے بھی غمرہ کے خیالات میں کم رہنے لگتے ہیں۔ صغیر بیگم عدیل اور لائبہ کی جلد از جلد شادی کے لیے بھند ہیں۔ اقبال شاہ کی شہر

باپ کی وفات پر غصہ قمر النساء اور خالہ خیرن گاؤں جاتی ہیں جہاں ان کی بڑھچکڑ گاؤں کے زمین دار جمال شاہ سے ہوئی۔ جمال شاہ خالہ خیرن کو گلو سے اپنے بچے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے۔

رخصتی کے بعد جمال شاہ جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس کے جملہ عروسی میں جا کر گلو کی عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں گلو اس کو شدید زخمی کر کے حویلی سے فرار ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر نیلماں اشعر کو دل ہی دل میں چاہتی ہے جبکہ اشعر نیلماں کی ولی کیفیت سے بے خبر ہے۔

اسد اپنے باپ کا کاروبار بہت احسن طریقے سے سنبھال چکا ہے۔

قمر النساء بیگم گلو کی کشمکش کا سنتے ہی دم توڑ دیتی ہیں۔ صابرہ کو مرید خان گولی مار کر ہلاک کر دیتا ہے اور یہ لوگ بے ہوش ہو کر اٹھا کر لے جاتے ہیں پل بسے۔ جب گزرتے ہوئے صابرہ ہوش آتا ہے اور وہ نہر میں کود جاتی ہے۔ زہرہ علی اور زویا نالہ کے لیے اشعر کا رشتہ لے کر جاتی ہیں صغیر بیگم ان کو بے نقط ستاتی ہیں۔

پٹک پر آئی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے صوبے ہوش پڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں۔ جمال شاہ کے گروگوں سے بچتے ہوئے گوا ایڈووکیٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔ جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جمال شاہ اپنی شکستہ و زخمی حالت کا ذمے دار گلو کو ٹھہرا کر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔

مصعب احمد گلو کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے

”میں جانتا ہوں۔“ وکیل نے ہاتھ کے اشارے سے اُسے صبر کا اشارہ کرتے ہوئے گلا صاف کر کے کہنا شروع کیا۔ ”ایسا ممکن ہے۔ والدین چاہیں تو وہ اپنی دولت اپنے کم سن بچوں کے نام بھی منتقل کر سکتے ہیں، بس کسی سپردانہ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ بچے یا بچوں کے بالغ ہونے تک بچے سمیت اُس کی دولت کو بھی سپردانہ کر سکے۔“

جلال شاہ کچھ نہیں بولا، بس سوالیہ نظروں سے وکیل کی سمت ہلکتا رہا۔ وکیل نے چند ثانیوں کی خاموشی کے بعد دوبارہ سے بات آگے بڑھائی۔ ”اس کیس میں تمام دولت و جائیداد جمال شاہ کے نام ہے اور ان کی دولت کا رو بار اور جائیداد وغیرہ کی نگرانی اور دیکھ بھال کے لیے ان کے نگران ہوں گے اُن کے والد اقبال شاہ وہ اُن کا کاروبار اپنے ہاتھ میں لے کر چلا سکیں گے اور جائیداد کی دیکھ بھال اور کرائے وغیرہ وصول کر سکیں گے، مگر وہ کوئی بھی چیز بیچنے کے مجاز نہیں ہوں گے۔ اب یہ سب کچھ جمال شاہ کا ہے اور جو بھی وہ بالغ ہوگا، آٹوینک طریقے سے یہ سب کچھ عملی طور پر بھی اُن کے اختیار میں چلا جائے گا۔“

جلال شاہ کو اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ جس دولت اور جائیداد کے لیے اُس نے اتنے پاز پیلے تھے وہ کیلی ریت کی طرح اُس کی مٹھی میں آکر پھسلتی جا رہی تھی۔ زینت بیگم نے مرتے مرتے بھی اُس کی پیٹھ میں خنجر بھونک دیا تھا۔

”اگر خداخواستہ.....“ وکیل نے دوبارہ سے بولنا شروع کیا۔ ”اقبال شاہ صاحب کو کچھ ہو جاتا ہے یا جس طرح اس وقت اُن کی دماغی کیفیت ہے..... یہ کیفیت کبھی ختم نہیں ہوئی، ایسی صورت میں اُن کی نگران کی حیثیت کا لہدم ہو جائے گی۔“ وکیل نے ایک بار پھر بریک لیا۔ جملوں کی ادائیگی کے دوران کچھ ساعتوں کے لیے رک جانا غالباً اس کی عادت تھی، مگر اُس کی یہ عادت اس وقت جلال شاہ کو بے حد تنگ کر رہی تھی۔

”اور جمال صاحب کے بالغ ہونے تک..... اُن کے چچا یعنی آپ اُن کے نگران اور گارجین ہوں گے۔“ وکیل کے جملہ مکمل کرتے ہی جلال شاہ کے سینے میں انکی سانس خارج ہوئی۔

”اوہ“ اُس نے سینے پر ہر سکون انداز میں ہاتھ رکھتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا۔

”خدا کرے..... میرے نگران

بننے کی نوبت کبھی نہ آئے اور

بھائی صاحب اپنے گلشن

کے اس پھول کی خود ہی

آبیاری کر سکیں۔“

”آمین۔“ وکیل نے پُر غلوں لہجے میں کہا۔ ”اقبال شاہ صاحب کے دماغی توازن درست نہ ہونے اور خداخواستہ اُن کی وفات کی صورت میں بہر حال آپ کے کاندھوں پر جمال کی تعلیم و تربیت اور اُس کی دولت و جائیداد کی ذمے داری آجائے گی۔“

”اور اگر خداخواستہ جمال کو کچھ ہو جاتا ہے۔“ وکیل نے براہ راست جلال شاہ کی آنکھوں میں جھانکتے ہوئے تنبیہی انداز میں کہا۔ ”تو یہ ساری دولت جائیداد کا رو بار بشمول اس حویلی کے ایک رفاہی ادارے کو چلا جائے گا۔“

”کک..... کیا؟“ جلال شاہ نے ہکلاتے ہوئے گھبرائے ہوئے لہجے میں سوال کیا۔

”جی!“ وکیل

نے پُر یقین انداز میں سر ہلایا۔ ”اگر جمال میاں بیٹے رہتے ہیں اور بلوغت کی عمر کو پہنچتے ہیں تو یہ سب کچھ جو کہ اُن کے نام ہے، عملی طور پر انہیں مل جائے گا، بصورت دیگر یہ سب ایک رفاہی ادارے کے اکاؤنٹ میں رفاہی اور فلاحی کاموں کے لیے وقف ہے۔“

”میرے خدا!“ جلال شاہ نے بڑی مشکل سے ان الفاظ کو اپنے لبوں سے خارج ہونے سے روکا تھا۔

”بصورت دیگر.....“ وکیل نے اُس کی طرف دیکھے بغیر فائل پر نظریں مرکوز کرتے ہوئے بدستور دھیمے لہجے میں کہا۔ ”اگر جمال شاہ اور اُن کے والد

اقبال شاہ دونوں یہ خیر حیات رہتے ہیں تو جمال شاہ کے بالغ ہونے کے بعد بھی اگر اقبال شاہ چاہیں گے تو

اپنی جائیداد دوبارہ سے اپنے نام منتقل کر سکتے ہیں اور

اگر وہ ایسا نہیں کرتے تو خود جمال

شاہ بالغ ہونے کے بعد

اس بات کے



شہزادہ لڑکیوں کی زندگی



برصغیر پاک و ہند کی نو جوان لڑکیوں میں ماڈل گرلز اور فلمی اداکاراؤں کو دیکھ کر خود کو ان کی طرح دہلی چلی اور اسٹارٹ بنانے کا ایک خطہ سوار ہو گیا ہے اور نو جوان لڑکیاں بنا کسی جان کاری کے اس اندھی تقلید کا انجام اور نتائج کیا برآمد ہو سکتے ہیں؟ بس ان نو جوان لڑکیوں کو ایک ہی دھن سوار ہے کہ خود کو کسی بھی طرح ان فلمی اداکاراؤں اور ماڈل گرلز کی طرح چھریوں سے بدن والا بنالیں۔ اپنے ہدف کو پانے کے لئے یہ لڑکیاں سارے سارے دن کی فاقہ کشی سے بھی گریز نہیں کرتی ہیں اور اس "ڈانٹنگ" کے چکر میں ہمارے جسم کو طاقت تو انائی اور اہم غذائی اجزاء پہنچانے والی غذاؤں سے خود کو دور کر لیتی ہیں۔ ایسی لڑکیاں اور خواتین اس بات سے بے خبر ہوتی ہیں کہ وہ اپنے جسم کو خوبصورتی دینے کے بجائے اس پر اور خود پر ظلم کر رہی ہیں۔ ایسے افراد کو بھوک کی کمی (Anorexia) اور بے انتہا بھوک لگنے (Bulimia) جیسی بیماریوں کے بارے میں ضرور معلومات حاصل کرنی چاہئیں۔ ایسی لڑکیوں کے گھر والوں کو چاہئے کہ وہ اس عمل کے خطرناک نتائج سے ان کو آگاہ کریں۔ اپنے لوگوں کو کسی ماہ کی مدد لے کر لڑکیوں کو اس استدلال کے چکر سے باہر نکالا جاسکتا ہے لیکن ان کے ظلم میں یہ بات ضرور لے آئیں کہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ جب ان کو کسی بھی مدد کا خیال آئے تو بہت دیر ہو چکی ہو۔

طرف ایسی نظروں سے دیکھا جیسے شدید صدمے کے باعث اس کا دماغ بھی خلل کا شکار ہو گیا ہو۔

"بے شک زینت بیگم نے کمال عقل مندی کا مظاہرہ کیا ہے مگر تو دیکھتا جا کہ اس کی عقل مندی ہی میری کامیابی کی سیڑھی کیسے بنتی ہے۔"

"بے شک سائیں! مرید خان نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔" آپ پڑھے لکھے ذہین آدمی ہیں۔ آپ نے یقیناً اچھا ہی سوچا ہوگا۔"

"میں نے تو وہ سوچا ہے۔" جلال شاہ ایک بار پھر مسکرایا۔ "جو زینت بیگم سوچ بھی نہیں سکتی تھی۔"

جلال شاہ کو یوں سرور انداز میں مضبوطی سے مسکراتے ہوئے دیکھ کر مرید خان کی بھی جان میں کچھ جان آئی تھی۔ "تو سائیں! پھر اب؟"

نے پُر امید لہجے میں سوال کیا۔

"اب کیا؟" جلال شاہ نے لا پرواہی سے ہاتھ پھیلا کر کہا۔ "بس تو جا کر دیکھ دین محمد اپنی گھر والی اور بچے کے ساتھ آیا کہ نہیں؟"

"سائیں وہ تو کبھی کا آگیا ہے۔" مرید خان نے جلدی سے جواب دیا۔ "ادھر ڈاکٹر شیخ بھی بڑے سائیں کے کمرے میں بیٹھا ہے۔"

"تو چلو۔" جلال شاہ نے دروازے کی طرف قدم بڑھاتے ہوئے کہا۔ "اب وقت آگیا ہے کہ ہم ان دونوں سے کچھ کام کی بات کر لیں۔"

"جیسا آپ پسند کریں سائیں۔" مرید خان بیٹے پر ہاتھ رکھ کر دوہرا ہوتا ہوا چالپوسی سے بولا اور جلال شاہ کے پیچھے ہی قدم بڑھاتا کمرے سے باہر نکل آیا۔ جلال شاہ کا رخ اب اقبال شاہ کے کمرے کی طرف تھا۔

وہ تھکے تھکے قدموں سے کمرے میں داخل ہوا۔

"سائیں! اس نے دھکی لہجے میں جلال شاہ کو مخاطب کیا تھا۔ "ہمیں تو وہ زانیہ برباد کر گئی سائیں۔"

"شروع میں تو مجھے بھی ایسا ہی لگا تھا۔" جلال شاہ نے پُر سوچ لہجے میں کہا۔ "مگر اب ایسا نہیں لگ رہا۔"

"اب ایسا کیا بدل گیا؟" مرید خان نے مایوس لہجے میں سرگوشی کی۔ "ہم نے تو سوچا تھا کہ موقع ملے ہی دونوں باپ بیٹے کو ٹھکانے لگا کر ادھر گاؤں کی تمام زمین جاگیر حویلی فروخت کر کے ادھر شہر میں جا بیس گے اور عیش و آرام کی حیاتی گزاریں گے۔ مگر..... آپ تو کچھ فروخت بھی نہیں کر سکتے۔"

"یہ درست ہے۔" جلال شاہ نے تائید بھرے انداز میں سر ہلایا۔ "ہم کچھ فروخت نہیں کر سکتے مگر اس حویلی میں ادھر شہر کی اس شاندار گشتی میں رہ تو سکتے ہیں! کاروبار سنبھال سکتے ہیں اور زمینوں اور دیگر جائیداد کی لاکھوں کی آمدنی نہ صرف حاصل کر سکتے ہیں بلکہ استعمال بھی کر سکتے ہیں۔"

"مگر سائیں..... یہ دونوں..... جمال اور..... سائیں اقبال شاہ؟" مرید خان نے حیرانی سے آنکھیں پھیلا کر سوال کیا۔

"ہاں..... ان دونوں کا بھی کچھ نہ کچھ کرنا پڑے گا۔" جلال شاہ نے اپنی ٹھوڑی کو انگلی سے بجاتے ہوئے پُر سوچ لہجے میں کہا۔

"مگر سائیں....." مرید خان جلدی سے گڑبڑا کر بولا۔ "ایسی صورت میں تو یہ سب کچھ رفاہی فرسٹ میں چلا جائے گا۔"

"نہیں! ایسا کچھ نہیں ہوگا۔" جلال شاہ بڑے اعتماد انداز میں مسکرایا۔ "کیونکہ اب میں نے اپنا منصوبہ تبدیل کر دیا ہے۔ ہم اب وہ نہیں کریں گے جو پہلے سوچا تھا بلکہ اب وہ کریں گے جو میں نے اب سوچا ہے۔"

"آپ نے کیا سوچا ہے؟" مرید خان نے سب سے ہوئے لہجے میں سوال کیا تھا۔

"میں نے کیا سوچا ہے؟" جلال شاہ مکروہ انداز میں مسکرایا۔ "تو بس خاموشی سے دیکھتا جا۔ جوں جوں وقت گزرتا جائے گا ہر بات تیری سمجھ میں خود بخود آتی جائے گی۔"

"اچھا سائیں۔" مرید خان نے جلال شاہ کی

اب اپنا مشیر وہ آپ تھا۔ اب اُسے ہی مایوسی کے اندھیروں میں اُمید کی کوئی شمع روشن کرنی تھی۔

سو وکیل رحمان کے جانے کے بعد بھی وہ کم صم سا اپنی جگہ پر بیٹھ کا بیٹھا رہ گیا تھا۔ وہ جس قدر وکیل کی آمد کا منتظر تھا۔ اُس قدر اُس کے آنے کے بعد مایوس ہوا تھا۔ ایک عجیب سا خوف اور اضطراب اُس کے دل و دماغ میں جاگ اٹھا تھا۔ ایک غیر محسوس سا شاک پہنچا تھا اُسے مبینوں کی محنت پر پانی پھرتا محسوس ہوا تھا۔ وہ عالم اضطراب میں اٹھ کر ٹہلنے لگا۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کیا کرے کیا نہ کرے؟ پھر دیر سے دیر سے اس نے خود کو سنبھالنا اور سمجھانا شروع کیا تھا اور ٹھنڈے دل سے وصیت پر غور کرنا شروع کیا تھا۔ یہ حقیقت تھی کہ زینت بیگم نا صرف اپنی دولت اور جائیداد بلکہ اپنے بیٹے اور شوہر کے گرد بھی حفاظتی بازو باندھ گئی تھیں۔

مگر کاروبار اب بھی اس کے لیے موجود تھا۔ حویلی میں رہنے کا حق اور جمال کا گارجین ہونے کا فخر وہ اُسے سوئپ گئی تھیں۔ اگر وہ عقل و شعور سے کام لیتا تو یہ دور مائتیں ہی اُس کے لیے بے حد سود مند ثابت ہو سکتی تھیں۔ سو اُس نے تاریک پہلو کو ذہن سے جھٹک کر روشن پہلو کے بارے میں سوچنا شروع کر دیا تھا اور دیکھتے ہی دیکھتے اُس کی امیدوں کی دنیا پر پھیلے اندھیروں میں پھر سے زندگی کی چمک بیدار ہوئی محسوس ہوئی تھی۔

تب ہی ہلکی سی آہٹ ہوئی تھی۔

جلال شاہ نے چونک کر دروازے کی طرف دیکھا تھا۔ مرید خان وکیل کو اُس کی گاڑی تک چھوڑنے کے بعد واپس لوٹ آیا تھا۔ اُس کے چہرے پر بھی بارہ بیچے ہوئے تھے۔ اُس نے بھی اسی امید پر جلال شاہ کے تمام کالے کرتوتوں میں برابر کی شراکت داری قائم رکھی تھی کہ آج نہیں تو کل وہ اپنے بھائی بھابھی کی کروڑوں کی دولت جائیداد اور کاروبار کا مالک بن جائے گا اور جلال شاہ کے ساتھ اُس کے اُس جیسے چیلے گروں کی بھی مزے سے گزرے گی! مگر اُس کا یہ خواب شرمندہ تعبیر ہوتا نظر نہیں آ رہا تھا۔ وکیل کی لمبی چوڑی باتوں قانونی مشقوں اور جائیداد سے متعلق گورکھ دھندے نے اُسے بیحد بد دل اور ناخوش کیا تھا۔

مجاز ہوں گے کہ اپنی جائیداد کسی کے بھی نام منتقل کر دیں یا کسی کو تحفے میں دے دیں۔"

وکیل اس کے بعد بھی قانون کی جانے کون کون سے مشقوں کا حوالہ دیتا رہا تھا مگر جلال شاہ کچھ بھی نہیں سن رہا تھا۔ اُسے اپنا دماغ سن ہوتا محسوس ہو رہا تھا۔ جس جائیداد کے لیے اُس نے اتنا سب کچھ کیا تھا۔ وہ جائیداد اس کے ہاتھ میں آ کر بھی اُس کی پہنچ سے بہت دور تھی..... جسے دیکھ سکیں پر چھو نہ سکیں۔

وہ دولت کیا وہ خزانہ کیا؟ کے مصداق سب کچھ اُس کے اختیار میں تھا۔ اقبال شاہ کی بیماری کے طول کھینچنے کی صورت میں وہ تمام دولت جائیداد کا بشمول جمال کے گمراہ و تنہا تھا مگر اُس نے اس تمام دولت کے بلا شرکت غیرے مالک بننے کے جو خواب دیکھے تھے وہ خواب تو شرمندہ تعبیر ہونے سے پہلے ہی ریزہ ریزہ ہو کر بکھر گئے تھے۔ اُس نے تو سوچ رکھا تھا زینت بیگم کے قتل کا معاملہ جوں ہی ٹھنڈا ہوگا وہ اقبال شاہ کا بھی کام تمام کر دے گا اور کچھ عرصے بعد جمال کو بھی اُس کے والدین کے پاس پہنچا دے گا مگر زینت بیگم نے بڑی ذہانت اور دور اندیشی سے اپنے بیٹے اور شوہر کے گرد حفاظتی بازو قائم کر دی تھی۔ جو دولت و جائیداد ان دونوں کی جان کی دشمن تھی اسی دولت اور جائیداد کو زینت نے ان دونوں کی جان کا محافظ بنادیا تھا۔ اب بھلا وہ جمال کو کس طرح مار سکتا تھا؟ جمال کی موت کا مطلب تھا کہ سب کچھ رفاہی ادارے کے لیے وقف ہو جاتا۔ اس لیے اُسے اب جمال کے جوان ہونے کا انتظار کرنا تھا۔

اب وہ اقبال شاہ کو بھی راستے سے نہیں ہٹا سکتا تھا۔ کیونکہ اگر جمال جوان ہو کر اُس کے اشاروں پر چلنے لگے انکار کر دیتا تو وہ اقبال شاہ کو مجبور کر کے جمال سے کم از کم اقبال شاہ کے حصے کی جائیداد تو اپنے نام منتقل کروا سکتا تھا۔

اب آگے کے لیے کیا لاکھ عمل مرتب کرنا ہے؟ اس سوچ نے اُسے الجھا کر رکھ دیا تھا۔ اُس کا سارا منصوبہ چوہٹ ہو گیا تھا مگر اب بھی ایسے حالات نہیں تھے کہ وہ مایوس ہو کر ہر چیز سے ہاتھ اٹھا بیٹھتا ایسے میں اُسے اپنے مرحوم وکیل کی خدمت سے یاد آ رہی تھی۔ وہ ہوتا تو یقیناً اس وقت کوئی بہترین مشورہ دیتا مگر

لائب یونیورسٹی سے واپس لوٹی تو اتفاق تھا کہ اُس کی ملاقات سب سے پہلے ظلیل ابراہیم صاحب سے ہوئی تھی اور اُس نے حسب عادت اپنی شاندار کامیابی کی خبر سب سے پہلے انہیں ہی دی تھی مگر اتنی بڑی کامیابی پر آنکھوں اور چہرے پر جو مسرت کی چمک ہوتی ہے اُس کی آنکھیں اور چہرہ اُس چمک سے محروم تھا۔ ظلیل ابراہیم صاحب ایک باشعور اور دانا انسان تھے۔ وہ اپنے خاندان کے ایک ایک فرد سے محبت کرتے تھے اور اُس کی ذہنی نفسیاتی اور جذباتی

کلیشیم کا غذائی ذریعہ حاصل کریں



صحت مند نو جوانی کی بنیاد کے لیے یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ بچے کم عمری سے ہی کلیشیم کی مناسب مقدار غذا کے ذریعے حاصل کریں۔ عام طور پر کسی بھی شخص کی ہڈیوں کی بناوٹ و ساخت 20-10 سال کی عمر میں مکمل ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ بے حد ضروری ہوتا ہے کہ لڑکپن اور نو جوانی کے آغاز میں بچوں کو ایسی غذائیں دی جائیں جن سے وہ درکار کلیشیم کی مناسب مقدار حاصل کر سکیں۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق ایک بچے کی غذائی روٹین میں دن میں 3 مرتبہ یا کم سے کم 2 مرتبہ دودھ شامل ہونا چاہیے۔ دہی، خیر بادام، بری سبزیاں، دودھ سے بنی ہوئی اشیاء کلیشیم حاصل کرنے کے دوسرے اہم ذرائع ہیں۔ وہ بچے جن کی غذائیں دودھ شامل نہیں ہے اور وہ کلیشیم پر مبنی غذائیں بھی نہیں لیتے تو انہیں سیرپ، میلٹ یا سپلیمنٹ کے ذریعے کلیشیم لینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کلیشیم کی کتنی مقدار لینی چاہیے۔ بچے کی عمر پر منحصر ہوتا ہے، لیکن یاد رہے کہ کبھی بھی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر خود سے بچے کی غذائیں کلیشیم سپلیمنٹ کا اضافہ نہ کریں، کیونکہ ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر لینے والے اضافی سپلیمنٹ آپ کے بچے کو فائدہ دینے کے بجائے نقصان بھی پہنچا سکتے ہیں۔

اس رشتے کے ختم ہونے کی صورت میں وہ رابعہ بیگم کو ان مضبوط سہاروں سے محروم نہیں کرنا چاہتے تھے اور ویسے بھی انہیں اپنا پوتا عدیل بے حد عزیز تھا۔ وہ اس کے دل کو کوئی تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے تھے۔ عدیل ایک اچھی سوچ اور اچھے دل کا مالک تھا۔ وہ لائبہ کو نہ صرف پسند کرتا تھا بلکہ دل کی تمام تر گہرائیوں کے ساتھ چاہتا بھی تھا۔ یہ الگ بات کہ اس چاہت کے اظہار کی نہ کبھی ضرورت محسوس کی تھی اور نہ ہی کبھی موقع ملا تھا۔

خلیل ابراہیم عدیل کی فطرت اور خوبیوں سے واقف تھے۔ انہیں عدیل پر بے حد اعتماد تھا۔ اسی لیے اس سلسلے میں انہوں نے سب سے پہلے عدیل سے ہی بات کرنے کا فیصلہ کیا تھا۔

”مگر بابا جی.....“ رابعہ بیگم نے دبے دبے لہجے میں کہا تھا۔ ”میں تو کہتی ہوں۔ لائبہ نے اتنا تو بڑھ لیا، بس بہت ہو گیا۔ اب اُسے گھر داری سنبھالنی چاہیے، تاکہ مزید پڑھنے کے لیے..... سات سمندر پار کا سفر کرتی پھرے۔“

”وہ حدیث تو تم نے یقیناً سنی ہوگی رابعہ دلہن!“ خلیل ابراہیم نے سنجیدہ لہجے میں کہا۔ ”رسول اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے۔ علم حاصل کرنا مرد اور عورت دونوں پر فرض ہے اور یہ کہ..... علم حاصل کرو خواہ اس کے لیے تمہیں چین جانا پڑے۔“

”جی!“ رابعہ بیگم نے سر جھکا کر دھیسے لہجے میں کہا تھا۔ ”مگر بابا جی..... صنفیہ دلہن۔“

”تم اُن کی فکر مت کرو“ خلیل صاحب ہاتھ اٹھا کر تسلی دینے والے لہجے میں بولے۔ ”مجھے پہلے بات تو کر لینے دو۔“

خلیل صاحب کے امید بندھانے سے لائبہ بہت زیادہ ہر امید ہو گئی تھی۔ اعلیٰ تعلیم اس کی زندگی کا سب سے بڑا خواب تھا۔ اُس کے اس دیرینہ خواب کی تعبیر اُس کے چند قدموں کے فاصلے پر موجود تھی۔ لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کرنا اُس کے لیے اتنا بڑا اعزاز تھا کہ اس بارے میں سوچ کر اُس کا دل زور زور سے دھڑکنے لگا تھا۔

مگر نالہ سے فون پر بات کرنے اور اُس کی زبان سے اپنی شادی کا ذکر سن کر اُس کا دل کچھ بچھ سا گیا تھا۔ رابعہ بیگم نے چپکے چپکے شادی کی تیاریاں بھی شروع کر دی تھیں۔ ادھر خود صنفیہ بھی

میں بے حد محنت کی تھی اور ہمیشہ ہی اچھے نمبروں سے پاس ہوئی تھی اور ماسٹرز میں پوزیشن اور اسکالرشپ کی یہ آفر اُس کی برسوں کی محنت کا انعام تھا اور کسی مجبوری اور بے بسی تھی کہ وہ اپنے اس انعام کو قبول کرنے سے قاصر تھی۔

مگر خلیل صاحب نے فیصلہ کر لیا تھا کہ وہ اپنی سی پوری کوشش کریں گے اور کسی نہ کسی طرح صنفیہ بیگم کو مانے پر مجبور کر دیں گے۔ صنفیہ بیگم کی خصلت سے وہ واقف تھے۔ ایک طرح دیکھا جاتا تو وہ حق بجانب بھی تھیں۔ برسوں سے اس شادی کا انتظار کر رہی تھیں۔ پہلے نالہ کا مسئلہ تھا پھر اُس کے امتحان سر پر آکھڑے ہوئے تھے اب یہ تمام رکاوٹیں دور ہوئیں تو وہ پھر سے اعلیٰ تعلیم کا خواب لے کر سامنے آکھڑی ہوئی تھی۔ صنفیہ بیگم کا خفا ہونا اور وادیا کرنا ان کا حق بننا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ رابعہ بیگم نے تو اس سلسلے میں کوئی بات سننے سے بھی انکار کر دیا تھا۔

”آپ صنفیہ دلہن کے غصے سے تو واقف ہیں اب جی۔“ انہوں نے بے بسی سے خلیل صاحب کو دیکھتے ہوئے بے چارگی سے کہا تھا۔ ”اب مزید دیر کی بات کی تو خدا نہ خواستہ وہ رشتہ ہی..... ختم نہ..... کر دیں۔“

خلیل صاحب نے چونک کر رابعہ بیگم کے بڑے تشویش چہرے کی طرف دیکھا تھا۔ صنفیہ بیگم سے کچھ بعید نہیں تھا۔ وہ ایسا بھی کر سکتی تھیں اور اگر وہ ایسا کر لیتیں تو ایسا نہیں تھا کہ لائبہ کے لیے رشتے نہ ملنے اُس کے لیے شاید عدیل سے بھی بہتر رشتہ مل سکتا تھا مگر بچپن سے طے شدہ اس رشتے کا اس طرح ٹوٹ جانا نہایت تکلیف دہ ثابت ہو سکتا تھا۔ خصوصاً عدیل کے لیے کیونکہ وہ جانتے تھے کہ عدیل لائبہ کو نہ صرف پسند کرتا ہے بلکہ دل کی گہرائیوں سے چاہتا بھی ہے۔

لائبہ کی ولی کی کیفیت سے وہ ناواقف تھے مگر اتنا تو انہیں اندازہ تھا کہ برسوں کے بڑے اس طرح کے رشتے آپ ہی آپ دلوں میں انسیت اور تعلق کا بندھن قائم کر لیتے تھے اور وہ کسی طرح بھی یہ برداشت نہ کر سکتے تھے کہ یوں ذرا سی بات پر یہ برسوں پرانی بات ختم ہو۔ دوسری بات یہ تھی وہ جانتے تھے اگر خدا خواستہ ایسا کچھ ہوا تو رابعہ بیگم کے لیے اس طرح صنفیہ بیگم کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہنا بہت دشوار ہو جاتا۔ اُن کا بڑھاپا تھا وہ تو چراغ سحری تھے بعد کو رابعہ لائبہ اور دانیہ کے لیے یہ گھر اور عدیل اور عدیل ہی کا سہارا تھا۔

جاسکتا ہے؟“

”کیا مطلب؟“ لائبہ نے حیران نظروں سے ان کی طرف دیکھا۔

”بھئی ممکن ہے چانس بن ہی جائے۔“ وہ مسکرائے۔

”مگر دادا اب! یہ سب کیسے ممکن ہے صنفیہ چچی۔“ وہ لہجے ہوئے لہجے میں بولتے بولتے چپ ہو گئی۔

”تمہاری چچی کی طرف سے تمہاری تشویش کچھ ایسی غلط بھی نہیں ہے۔“ خلیل صاحب اُس کی بات کاٹتے ہوئے دھیسے لہجے میں بولے تھے۔ ”مگر ایک کوشش کرنے میں حرج ہی کیا ہے؟“ انہوں نے سوال طلب نگاہوں سے اُس کی طرف دیکھا۔ ”اعلیٰ تعلیم کے اس طرح کے مواقع کسی کسی کو اور کبھی کبھی ہی ملتے ہیں۔“

”ڈاکٹر فتویٰ بھی یہی کہہ رہے تھے۔“ لائبہ نے اعتراف بھرے لہجے میں کہا۔

”اسی لیے تو میں کہہ رہا ہوں۔“ خلیل صاحب غیر محسوس انداز میں مسکرائے۔ ”مجھے کچھ سوچنے اور کچھ کرنے کا موقع دو..... انشاء اللہ کوئی راہ ضرور نکل آئے گی۔“

وہ تو بالکل مایوس اور بدول ہو کر آئی تھی مگر خلیل صاحب کی باتوں نے اُس کے سوکھے دھانوں میں گویا پانی لگا دیا تھا۔ اُس کا اُترا ہوا چہرہ کھل سا گیا تھا اور دل ایک مسرت کا احساس لیے تیزی سے دھڑکنے لگا تھا۔ گو کہ وہ جانتی تھی صنفیہ چچی کو ماننا اتنا آسان کام نہیں ہے مگر وہ اپنے دادا اب سے بھی واقف تھی۔ اگر انہوں نے اُس کی امید بندھائی تھی تو اس کا مطلب تھا کہ وہ ضرور کچھ نہ کچھ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

لائبہ کے کمرے سے جانے کے بعد خلیل ابراہیم صاحب گہری سوچ میں ڈوب گئے تھے وہ ایک تعلیم یافتہ اور باشعور انسان تھے۔ ایک عرصے تک وہ درس و تدریس کے پیشے سے وابستہ رہے تھے۔ اس لیے علم کی اہمیت اور حقیقت سے خوب واقف تھے۔ انہوں نے ہمیشہ ہی اپنے طلبہ کو حصول علم کی تائید کی تھی اُن کے پڑھائے ہوئے شاگرد آج بڑی بڑی پوسٹوں پر فائز تھے۔ وہ جانتے تھے علم سے بڑھ کر کوئی خزانہ نہیں۔ یہی وجہ تھی کہ انہوں نے اپنے بیٹوں کے ساتھ پوتوں اور پوتیوں کی تعلیم پر بھی خصوصی توجہ دی تھی اور اُن کے پوتے پوتیوں میں لائبہ سب سے لائق تھی۔ اُس نے شروع سے اب تک اپنی پڑھائی کے سلسلے

کیفیت کا لحظہ بھر میں اندازہ کر لیا کرتے تھے۔ گو کہ لائبہ نے اسکالرشپ کا کسی سے بھی ذکر نہ کرنے کا فیصلہ کیا تھا مگر خلیل ابراہیم صاحب نے لہجوں میں اس سے اصل بات اگلوئی تھی اور اسکالرشپ کی خبر سن کر وہ خوشی سے کھل اٹھے تھے۔

”ارے بھئی! اتنی اچھی خبر اور یوں اترے ہوئے چہرے کے ساتھ؟“ انہوں نے حیران نظروں سے لائبہ کی طرف دیکھا تھا۔

”اچھی خبر تو تب ہوتی ہے جب میں اسکالرشپ کی آفر کو قبول کر سکتی۔“ لائبہ نے بدستور اداس لہجے میں کہا۔ ”میں نے ابھی تو آپ کو بتایا کہ میں نے ڈاکٹر صاحب کو منع کر دیا ہے۔“

”ہوں۔“ خلیل ابراہیم صاحب نے سر ہلایا۔ ”مگر انہوں نے تمہارے انکار کو ابھی تسلیم تو نہیں کیا ہے نا؟ مطلب ابھی بھی تمہارے پاس چانس ہے۔“

”وہ تو بے وادابا۔“ لائبہ نے گہری سانس لیتے ہوئے کہا۔ ”مگر آپ تو جانتے ہیں کہ یہ ممکن ہی نہیں ہے۔“ چچی جان نے تو امتحان تک کی اجازت کس مشکل سے دی تھی.....

”ہاں یہ تو ہے۔“ خلیل صاحب نے پُر سوچ انداز میں سر ہلایا۔ ”صنفیہ بیگم کا معاملہ خاصا خطرناک ہے وہ تو تمہارے ایم ایس سی کے بھی سخت خلاف تھیں تاکہ اب پی ایچ ڈی وہ بھی انگلیٹڈ جا کر..... نہ بابا.....“

خلیل صاحب نے کانوں کو ہاتھ لگایا۔ ”واقعی یہ تو ٹیڑھی کھیر ہے۔“

”مجھے بھی اندازہ تھا“ لائبہ نے افسردہ لہجے میں کہا۔ ”اسی لیے تو میں نے پہلے ہی منع کر دیا تھا۔“ پھر وہ جھکے جھکے انداز میں اٹھ کھڑی ہوئی تھی۔ ”باقی کل صبح فون کر کے مزید کفرم کر دوں گی۔“

”اچھا چلو یہاں آؤ۔“ خلیل صاحب نے اُسے گہری نظروں سے دیکھتے ہوئے پیار بھرے حکم لہجے میں کہا۔ ”یہاں آ کر دادا کے قریب بیٹھو کچھ دیر۔“

لائبہ سر جھکائے اُن کے قریب آ بیٹھی تھی۔ انہوں نے پیار سے اُسے بازو میں سمیٹ کر اپنے سینے سے لگالیا تھا۔

”کوئی ضرورت نہیں ہے منع کرنے یا اپنے انکار کو کفرم کرنے کی۔“ انہوں نے پیار بھرے لہجے میں سرگوشی کی۔ ”ذرا مجھے دیکھنے دو کہ اس سلسلے میں کیا کیا

جیل میاں سے مصر تھیں کہ جلد از جلد شادی کی تاریخ طے کر دی جائے۔

”بھئی! مجھے یہ بات سمجھ نہیں آتی آخر تمہیں عدیل کی شادی کی اتنی جلدی کیوں ہے؟“ صفیہ بیگم کے صبح شام کے اصرار سے زوج ہو کر اس شام جیل میاں نے لکھے ہوئے لہجے میں پوچھ ہی لیا تھا۔

”کیا کہا آپ نے؟“ صفیہ بیگم حیران نظروں سے انہیں دیکھتی ہوئی تقریباً چیخ کر بولیں۔ ”آپ کہہ رہے ہیں کہ مجھے عدیل کی شادی کی جلدی ہے؟ غضب خدا کا بات ٹھہرے سترہ سال گزر گئے اب بھی شادی کی جلدی نہ ہو؟“

”ارے بھئی اس وقت تو لایہ اور عدیل دونوں ہی بچے تھے۔“ جیل میاں سمجھانے والے انداز میں بولے۔ ”کیا بات ٹھہرتے ہی شادی کر لیتیں۔ اس وقت شادی نہیں ہو سکتی تھی نا؟ لایہ 5 برس کی تھی اور عدیل۔“

”اُس وقت کی نہیں آج کی بات کیجئے۔“ صفیہ بیگم چیخ کر بولیں۔ ”عدیل خیر سے پورے ستائیس برس کا ہو گیا ہے۔ تعلیم مکمل کیے ہوئے بھی اُسے 3 سال ہو گئے دکان کو بھی سال ہونے کو آیا۔ آخراً شادی کب ہوگی؟“

”بھئی! انشاء اللہ جلد ہی ہو جائے گی۔“ جیل میاں رمان بھرے لہجے میں بولے۔ دراصل کل رات ہی خلیل ابراہیم صاحب نے اُن سے لایہ کی اسکارشپ کے حوالے سے بات کی تھی اور وہ خود بھی باپ کے اس

خیال کے حامی تھے کہ اعلیٰ تعلیم کا یہ موقع لایہ کو مس نہیں کرنا چاہیے مگر صفیہ بیگم سے مقابلہ کرنا بھی اُن کے بس کی بات نہیں تھی۔

”نہیں اب میں زیادہ انتظار نہیں کر سکتی۔“ صفیہ بیگم نے دونوں ہاتھ اٹھا کر فیصلہ کن لہجے میں کہا۔ ”آپ ابھی میرے ساتھ نیچے چلیے اور باجی سے شادی کی تاریخ کی بات کیجئے۔“

”ارے بھئی وہ... اصل میں۔“ جیل میاں ہکلاتے ہوئے گڑبڑائے لہجے میں بولے۔ ”تم خود ہی... بھابھی سے بات کر لو۔“

”میں پہلے ہی بھابھی سے بات کر چکی ہوں۔“ اس تمام عرصے میں صفیہ بیگم پہلی بار مسکرائیں۔

”وہ تو یہ بات سن کر بے حد خوش ہوئیں نا تندر کو بھی انہوں نے فون پر خوش خبری دے دی۔“

”تو پھر؟“ جیل میاں نے حیرت سے منہ کھول کر بیوی کی طرف دیکھا۔ ”پھر پریشانی کی کیا بات ہے؟“

”پریشانی کی بات یہ ہے کہ...“ صفیہ بیگم نے سر کھاتے ہوئے دھیمے لہجے میں کہا۔ ”آپ تو جانتے ہیں ہر فیصلہ باجی کے ہاتھ میں ہے۔ انہوں نے بھی یہی کہا تھا کہ وہن مجھے تو کوئی اعتراض نہیں بلکہ یہ بات سن کر مجھے تو بے حد خوشی ہوئی ہے۔ بس تم اب جیل میاں سے کہو باجی سے کہہ کر تاریخ طے کر دیں۔“

”یہ بھی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔“ جیل

میاں نے دھیمے انداز میں مسکرا کر کہا۔ ”ہم جب بھی باجی سے کہیں گے وہ اب بھلا انکار تو ٹوڑی نا کریں گے گھر کی بات ہے۔“

”گھر کی بات ہے تب ہی تو میں اتنی مشکل جھیل رہی ہوں۔“ صفیہ بیگم تنک کر بولیں۔ ”کہیں اور عدیل کا رشتہ طے کیا ہوتا تو لڑکی والوں کے اتنے نخرے دیکھنے سے بہت پہلے میں رشتہ توڑ چکی ہوتی ہاں نہیں تو...“

”ارے بھئی لڑکی والے کون ہیں؟ جیل صاحب نے معاملے کو ٹھنڈا رکھنے کی خاطر مسکرا کر کہا۔ ”یہاں تو ہم خود ہی لڑکے والے بھی ہیں اور لڑکی والے بھی اور باجی کا جہاں تک تعلق ہے تو وہ جتنے لڑکی کے وارث ہیں اتنے ہی لڑکے کے بھی وارث ہیں۔“

”یہ سب باتیں تو اپنی جگہ ہیں۔“ صفیہ بیگم نے یہ بات محسوس کر لی تھی کہ جیل میاں انہیں لکھے دار باتوں میں الجھا کر اصل بات سے دور کر رہے ہیں۔ اسی لیے اصل مسئلے کی طرف آتے ہوئے دونوں لہجے میں بولیں۔ ”آپ ابھی میرے ساتھ چلیے اور باجی سے بات کیجئے نئے چاند کی سات تاریخ کو ہم عدیل کی بارات لانا چاہتے ہیں۔“ آخری جملہ انہوں نے اس انداز میں ادا کیا جیسے ظلیل صاحب کے سامنے بیٹھ کر انہیں اپنا فیصلہ سنارہی ہوں۔

”چلتے ہیں بھئی چلتے ہیں۔“ جیل میاں نے کاہلی سے کرسی پر پھیلے ہوئے کہا۔ ”پہلے ایک کپ گرما گرم چائے ہو جائے اور ہاں یہ جیل کہاں ہے؟ نظر نہیں آ رہا۔“

خیل کا تذکرہ انہوں نے جان بوجھ کر کیا تھا۔ جانتے تھے کہ خیل کے ذکر پر وہ بے حد جذباتی ہو کر سب باتیں بھلا کر اُسی کی شکایتوں میں لگ جاتی تھیں۔ اس وقت بھی یہی ہوا۔

”خیل کا بھی ذکر خوب ہی کیا آپ نے؟“ ”کیوں کیا ہوا؟“ وہ سیدھے بیٹھتے ہوئے جلدی سے بولے۔

”ہوتا کیا ہے؟“ وہ منہ بنا کر بولیں۔ ”صبح کا کھانا ہے تو رات گئے گھر میں گھستا ہے۔“

”اچھا؟“ جیل میاں نے حیرت اور دبے دبے غصے سے آنکھیں پھیلا کر کہا۔ ”رہتا کہاں ہے آخر اتنی اتنی دیر؟“ صفیہ بیگم کے عدیل کی شادی کے موضوع سے ہٹ جانے سے وہ خامسے خوش نظر آ رہے تھے۔ اسی لیے اُن کی پوری کوشش تھی کہ صفیہ بیگم خیل کے مسئلے میں پوری طرح الجھ جائیں اور عدیل کی شادی کی بات انہیں یاد نہ رہے۔

”خدا جانے کہاں رہتا ہے۔“ صفیہ بیگم سر پر ہاتھ رکھ کر بولیں۔ ”وہ دو تین نو دو لیٹے قسم کے لفنگے سے دوست ہیں جن کے ساتھ بائیک پر رنگا رنگا پھرتا رہتا ہے۔ مجھے تو اُس کی حرکتیں کچھ مشکوک سی لگنے لگی ہیں۔“

”کیا بات کرتی ہو؟“ جیل میاں نے معاملے کو

خاصا سنجیدہ ہوتے دیکھ کر قدرے غیر سنجیدگی اور لاپرواہی سے ہاتھ ہلا کر کہا۔ ”ایسا کچھ نہیں ہے اُس عمر میں لڑکے گھروالوں سے زیادہ ہم عمر دوستوں میں خوش رہتے ہیں۔“

”کیا یہ عمر عدیل پر نہیں آئی تھی؟“ صفیہ بیگم نے احتجاجی انداز میں سوال کیا۔

”عدیل ذرا مختلف قسم کا لڑکا ہے۔“ جیل میاں کے لہجے میں ہلکا سا فخر شامل ہو گیا۔

”خیل کے بارے میں بھی اتنا زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے عمر کے ساتھ سب ٹھیک ہو جاتا ہے۔“ وہ اطمینان سے بولے۔

”آپ کی لاپرواہی اور یہ اطمینان دیکھ کر مجھے حیرت ہوتی ہے۔“ وہ ہاتھ لبا کر کے ہلاتے ہوئے نظر بھرے لہجے میں بولیں۔ ”خدا جانے کیسے باپ ہیں آپ؟ بچوں کی فکر ہی نہیں ہے۔ ایک لفنگے دوستوں کی صحبت میں بگڑا جا رہا ہے۔ دوسرے کی شادی کی عمر تک جا رہی ہے مگر ایک آپ ہیں کہ آپ کو تو کسی بات کی فکر ہی نہیں ہے۔“

جیل میاں نے کسمسا کر بیوی کی طرف دیکھا۔ اُن کی تمام کوششیں لا حاصل ثابت ہوئی تھیں۔ صفیہ بیگم گوم پھر کر پھر عدیل کی شادی کے موضوع پر آ گئی تھیں۔

ظلیل ابراہیم صاحب اکثر عصر کی نماز کے بعد عدیل کی دکان پر ہی بیٹھ جایا کرتے تھے۔ عدیل کی دکان مسجد کی بیرونی دیوار کے ساتھ بنی دکانوں میں اپنی واقع تھی۔ اس لیے عصر کے بعد وہ مسجد سے نکل کر عدیل کے پاس ہی جا بیٹھتے تھے پھر مغرب تک وہ پوتے کے پاس بیٹھے باتوں میں مصروف رہتے تھے۔ اس دوران گا بک بھی آتے رہتے تھے۔ کبھی کبھار ظلیل صاحب کے کوئی ملاقاتی بھی آتے جاتے مل جاتے تھے اور ظلیل صاحب کو وہاں بیٹھے دیکھ کر اُن کے پاس کھڑی دو کھڑی کو بیٹھتے تھے۔ مغرب کی اذان ہوتے ہی عدیل دکان کا شٹر گرا کر دادا کے ساتھ ہی نماز کے لیے روانہ ہو جاتے تھے۔ روز تو نہیں پر اکثر ایسا ہی ہوتا تھا۔ اسی لیے آج عصر کے بعد دادا کو دکان میں داخل ہوتے دیکھ کر عدیل نے مسکرا کر حسب معمول اُن کا استقبال کیا تھا اور جلدی سے اُن کے لیے کرسی آگے بڑھائی تھی۔

”تشریف رکھیے۔“ ”جیتے رہو خدا ہمیشہ تمہیں خوش و خرم اور آباد رکھے۔“ ظلیل ابراہیم صاحب کرسی پر بیٹھتے ہوئے دعائیہ انداز میں بولے۔

”شکر یہ“ عدیل نے حسب عادت سعادت مندانہ انداز میں سر جھکا کر شکر یہ ادا کیا۔ ظلیل صاحب سر جھکا کر خاموشی سے کرسی پر بیٹھ گئے تھے۔ یہ بات عدیل نے چند لمحوں میں ہی محسوس کر لی تھی کہ آج دادا اپنا غیر معمولی طور پر چپ چپ ہیں اور کسی گہری سوچ میں ڈوبے ہوئے ہیں۔



Sole Distributors UAE

TO

Monthly.

KITCHEN

مکتبہ احلا وسہلا

ویلکم بک شاپ

WELCOME BOOK SHOP

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817
P.O.Box 27869 Karama, Dubai
E-mail: welbooks@emirates.net.ae

وقت سے پہلے ہو جانے والے سفید بال



وقت سے پہلے بالوں میں اترتی سفیدی کی وجہ چاہے آپ کے جین ہوں یا آپ کی غذائی عادات یہ بہر حال آپ کی شخصیت کی دلکشی کو متاثر کرتے ہیں کچھ کیمنر میں یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ بہت زیادہ دہنی دباؤ راتوں رات بال سفید کر دیتا ہے۔ دیگر وجوہات میں تیز شیپو بالوں پر بہت زیادہ ٹریٹ منٹس کروانا، سر کی جلد کو صاف نہ رکھنا وغیرہ جیسے عوامل شامل ہیں۔ غذا میں وٹامن B آئرن کا پُر آئیڈین اور زنک کی کمی بھی عمر سے پہلے بالوں میں سفیدی کا سبب بن سکتی ہے۔ اگر آپ کے سر کے بال جیزی سے سفید ہو رہے ہیں تو میگز اسپیشلسٹ سے رجوع کریں اور تاؤ سے آراوحت مند لائف اسٹائل اپنائیں۔ گرے بالوں کو چھپانے کے لیے متعدد پرکشش طریقے موجود ہیں۔ آپ ان میں سے کسی ایک کو اپنا کر اپنا اعتماد بحال کر سکتی ہیں۔

میں گویا ہوئے۔ ”یہ تو تم جانتے ہی ہو۔“

”جی!“ عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔

”پر شاید تم یہ نہیں جانتے کہ اُس کے شاندار رزلٹ کو سامنے رکھتے ہوئے اسے اسکا لرشپ پر پی ایچ ڈی کی آفر ہوئی ہے۔“

عدیل نے بے اختیارانہ چونک کر دادا کی طرف دیکھا تھا۔ ظاہر ہے یہ بات اُس کے علم میں نہیں تھی۔

”اور پی ایچ ڈی بھی لندن یونیورسٹی سے.....“ خلیل

ابراہیم صاحب نے نگاہ اٹھا کر عدیل کی طرف دیکھا۔

”یہ تو بہت خوشی کی بات ہے۔“ عدیل نے بے ساختہ کہا تھا۔ ”حیرت ہے گھر میں شاید کسی کو بھی اس بات کا پتہ نہیں۔“

”میں نے ہی اُسے کسی کو بتانے سے منع کیا تھا۔“ خلیل صاحب دھیمے لہجے میں بولے۔

”دراصل گھر میں پکنے والی کچھڑی سے تو تم واقف ہی ہو۔ جب سے لائبر کاززلٹ آیا ہے سفید

دلہن اور خود بڑی دلہن لائبر اور تمہاری شادی کی فکر میں لگ گئی ہیں۔“ عدیل نے شادی کے ذکر پر

جھینپ کر نگاہیں جھکا لیں تھیں اور کسی بھی قسم کے تبصرے سے گریز کیا تھا۔

”دیکھا جائے تو اُن دونوں کی خواہش میں ایسی کوئی قباحت ہے بھی نہیں۔“ چند لمحوں تک اپنی لالچی سے زمین کریدتے رہنے کے بعد خلیل صاحب نے دوبارہ بات کا آغاز کیا۔

”راجلہ دلہن جلد از جلد لائبر کے فرض سے سبکدوش ہو جانا چاہتی ہیں..... اور جہاں تک سفید دلہن کی بات

ہے تو ہر بیٹے کی ماں کی طرح وہ بھی جلد از جلد اپنے بیٹے کے سر پر سہرا سجاد کیسے کی خواہش مند ہیں۔“

عدیل کو کچھ اندازہ نہیں ہو پا رہا تھا کہ خلیل صاحب آخر کس مقصد کو پیش نظر رکھ کر یہ تمام باتیں کر رہے

تھے۔ وہ اسی طرح خاموشی سے سر جھکائے نگاہ نیچی کیے بیٹھے پورے انتہاک اور توجہ سے دادا کی باتیں

سننے میں مصروف تھے۔

”تم دونوں کی بات طے ہوئے برسوں بیت گئے۔“ خلیل صاحب نے بات کو جاری رکھتے ہوئے

حب روایت دھیمے لہجے میں کہا۔ ”سفید بیگم تو چاہتی تھیں کہ لائبر کے بی ایس سی کے بعد ہی شادی کر دی

جاتی، مگر نائلہ کی وجہ سے اور کچھ تمہارے روزگار کی وجہ سے یہ معاملہ ٹل گیا، پھر خدا کے فضل سے نائلہ کا

مسئلہ بھی حل ہو گیا اور اللہ نے تمہاری روزی کا بھی

ذریعہ بنادیا اور اب ماشاء اللہ لائبر کا ماسٹر بھی مکمل ہو گیا ہے۔ تو ایسے میں راجلہ دلہن اور چھوٹی دلہن اگر

تمہاری اور لائبر کی شادی کے لیے بے تاب ہیں تو ایسا کچھ غلط بھی نہیں ہے۔“

”پر اب.....“ خلیل صاحب نے گہرا سانس لے

کے جملہ ادھورا چھوڑ کر عدیل کے جھکے ہوئے چہرے کی طرف دیکھا۔

”پر اب مسئلہ یہ ہے..... کہ..... لائبر کو پی ایچ ڈی کے لیے اسکا لرشپ کی آفر ہوئی ہے۔ وہ تو اسی وقت منع

کر آئی تھی۔ اُس نے تو گھر میں کسی سے بھی اس اسکالرشپ کا تذکرہ بھی نہیں کرنے کا فیصلہ کیا تھا، مگر میرے

پوچھنے پر وہ مجھ سے چھپا نہیں سکی اور یہ بات سننے ہی میں نے بھی تمہاری طرح یہی کہا تھا کہ یہ تو بہت خوشی

کی بات ہے، مگر جانتے ہو لائبر نے کیا کہا؟“

خلیل صاحب نے سوالیہ لہجے میں عدیل کو مخاطب کیا اور عدیل نگاہ اٹھا کر اُن کی طرف سوالیہ نگاہوں

سے دیکھ کر رہ گئے۔

”سفید چچی اور امی کبھی یہ پسند نہیں کریں گی کہ میں اپنی پڑھائی کا سلسلہ مزید جاری رکھوں اس لیے میں

نے ڈین کو منع کر دیا ہے۔“

”تم جانتے ہو عدیل۔“ عدیل کو خاموش دیکھ کر

خلیل صاحب نے بات آگے بڑھائی۔ ”میں ایک سرکاری اسکول میں برہما برس تک ہیڈ ماسٹر کے

فرائض انجام دیتا رہا ہوں درس و تدریس میرا پیشہ رہا ہے..... اسی لئے علم کی ضرورت اور اہمیت سے میں

کما حقہ واقف ہوں خصوصاً تعلیم نسواں کا میں سخت حامی رہا ہوں۔ میرا خیال ہے کہ ہمارے خدا اور رسول

کے فرمان کے مطابق لڑکے اور لڑکی دونوں کو حصول علم کے مساوی مواقع ملنے چاہیں اور خاص طور پر لڑکیوں کو

تو جس قدر ممکن ہو اعلیٰ سے اعلیٰ ترین تعلیم دینا چاہیے۔ کیونکہ ایک گھرانے اور آنے والی نسل کی

پرورش تربیت اور دیکھ بھال عورت کی ہی ذمہ داری ہے۔ اسی لیے اُسے زبور تعلیم سے آراستہ ہونا چاہیے

تاکہ وہ اپنے گھر اور گھرانے کے لیے اچھا سوچ سکے اور اپنے بچوں کے لیے اچھی ماں ثابت ہو سکے۔“

”جی!“ عدیل نے دھیمے مگر بڑا اعتماد لہجے میں کہا۔

”میں بھی آپ کی سوچ سے متفق ہوں۔ لڑکیوں کے لیے بھی اعلیٰ تعلیم اسی طرح ضروری ہے جس طرح لڑکوں کے لیے بلکہ بعض صورتوں میں لڑکوں سے بھی زیادہ ضروری ہے۔“

”جیتے رہو۔“ خلیل صاحب نے خوش ہو کر کہا۔

”مجھے تم جیسے اچھے لڑکے سے یہی امید تھی۔ تم سوچ رہے ہو گے کہ ان سب باتوں کا آخر مطلب و مقصد کیا

ہے؟ تو میں بتاتا ہوں میری خواہش ہے کہ لائبر کو لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی جو آفر ہوئی ہے وہ

اُسے قبول کرے اور لندن جا کر اپنی ڈاکٹریٹ مکمل کرے..... اس سلسلے میں تم کیا کہتے ہو؟“

”آپ کی بات بالکل درست ہے۔“ عدیل نے

فوری طور پر جواب دیا تھا۔ ”ایسے مواقع ہر کسی کو اور ہر بار نہیں ملتے لائبر کو یہ نادر موقع ضائع نہیں کرنا چاہیے۔“

”بالکل ٹھیک کہہ رہے ہو۔“ خلیل صاحب نے

تائید بھرے لہجے میں کہا۔ ”مگر اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اگر لائبر مزید پڑھنے کے لیے باہر چلی جاتی ہے

تو شادی والا معاملہ پھر پیچھے رہ جائے گا اور اُس کے لیے تمہاری امی اور تمہاری مائی امی دونوں ہی آمادہ

نہیں ہوں گی.....“

عدیل نے ہلکے سے اثبات میں سر ہلانے پر اکتفا کیا تھا۔ زبان سے کچھ نہیں بولے تھے۔ ”یہ بھی ہو سکتا

ہے کہ نکاح کر دیا جائے..... لیکن میرا خیال ہے کہ اس طرح شاید لائبر کی یکسوئی اور توجہ بٹ جائے گی اور وہ

زیادہ بہتر طور پر پڑھ نہیں پائے گی۔“

”جی۔“ عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں کہا۔

”اب سوال یہ ہے کہ راجلہ بیگم اور خاص طور پر سفید بیگم کو کس طرح راضی کیا جائے؟“ خلیل صاحب نے

سوچتی ہوئی نظروں سے عدیل کی طرف دیکھا۔ ”میرا خیال ہے تم یہ کام زیادہ بہتر طور پر کر سکو گے۔“

”جی؟ میں؟“ عدیل نے قدرے اچھپے سے پوچھا۔

”چھوٹی دلہن کو تم ہی سمجھا سکتے ہو شادی کا جہاں تک تعلق ہے یہ گھر کی بات ہے آج کے بجائے کل

بھی ہو سکتی ہے، مگر علم حاصل کرنے کے ایسے مواقع روز بروز نہیں ملتے۔ اس لیے میرا خیال ہے اور تم بھی

میرے ہم خیال ہو..... کہ لائبر کو اس موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔ ہے نا؟“

”جی۔“ عدیل نے دھیمے مگر مستحکم لہجے میں جواب دیا۔

”تو بیٹا! اب اپنی ماں کو سمجھانے اور انہیں رضامند کرنے کا کام میں تمہارے حوالے کر رہا ہوں مجھے

امید ہے تم ضرور کامیاب ہو گے۔“

”جی! انشاء اللہ“ عدیل نے سر جھکا کر دھیمے لہجے میں جواب دیا۔ وہ جانتے تھے لائبر کو اعلیٰ تعلیم کا کس قدر شوق ہے۔ یہ اسکا لرشپ اُسے کس قدر خوشی دے سکتی ہے اور لائبر کی خوشی کی خاطر وہ کچھ بھی کر سکتے تھے.....

”دادا بابا!“ چند لمحوں کی خاموشی کے بعد آخر عدیل سے برداشت نہ ہو سکا اور انہوں نے دھیمے لہجے میں سوال کیا۔ ”آپ کچھ متفکر لگ رہے ہیں خدا نخواستہ

پریشانی کی بات تو نہیں ہے؟“

”پریشانی کی بات.....“ خلیل صاحب نے درمیانی انگلی سے ناک کی پھٹکی کی طرف کھٹک آنے

والے چشمے کو پیچھے کی جانب کھسکاتے ہوئے پُرسوج لہجے میں کہا۔ ”ہے بھی اور شاید نہیں بھی۔“

”کیا مطلب ہے؟“ عدیل حیران ہوئے۔ ”بھلا ایسی کیا بات ہو سکتی ہے جو پریشانی کی بات بھی ہو اور

نہیں بھی؟“

”دراصل عدیل میاں کبھی کبھی خوشیاں بھی کچھ اس طرح ہمارے سامنے آتی ہیں کہ ہمیں وہ پریشانی کا

پر تو لگنے لگتی ہیں۔“ خلیل صاحب نے اصل بات شروع کرنے سے پہلے تمہید باندھنا شروع کی۔ ”بس

اپنے اپنے نظریے اور زاویہ نگاہ کی بات ہے۔“

عدیل نے کوئی جواب نہیں دیا بس حیران اور سوالیہ نظروں سے دادا کی طرف دیکھتے رہے۔

”ایک اہم مسئلہ درپیش ہے۔“ لکھ بھر کی خاموشی کے بعد خلیل صاحب نے گلا صاف کر کے اصل

موضوع کی طرف آتے ہوئے کہا۔ ”اور میرا خیال ہے کہ اس مسئلے کے حل کے لیے سب سے زیادہ مؤثر

اور مفید بات چیت تم سے ہی کی جاسکتی ہے۔“ وہ لکھ بھر کو چپ ہوئے اور بغور عدیل کے چہرے کی طرف

دیکھا۔ اُن کے معصوم چہرے سے قدرے الجھن اور استعجاب کا اظہار ہو رہا تھا۔ ”کیونکہ یہ مسئلہ براہ

راست تم سے اور لائبر سے متعلق ہے۔“

لائبر کے ذکر پر عدیل ایک دم سے چونک کر سیدھے ہونٹیں تھپے۔

”لائبر؟“ ان کی آواز سے بھی حیرت کا اظہار ہو رہا تھا۔ ”یہاں لائبر کا کیا ذکر؟“

”آج خاص طور پر میں لائبر کی بات کرنے کے لیے ہی تمہارے پاس آیا ہوں۔“ خلیل صاحب سر ہلا کر دھیمے لہجے میں بولے۔ ”گھر میں بھی بات ہو سکتی

تھی، مگر میرا خیال ہے یہاں اکیلے میں ہم زیادہ یکسوئی اور توجہ کے ساتھ بات کر سکتے ہیں۔“

”جی!“ عدیل کے چہرے پر پھیلی الجھن میں مزید اضافہ ہو گیا تھا۔

”لائبر کا رزلٹ آ گیا ہے۔“ چند لمحوں تک سر جھکا کر سوچتے رہنے کے بعد خلیل صاحب دھیمے لہجے

سوختگی شمس سے جھلسے ہونے بازو



موسم گرما میں جہاں سورج کی لڑائی شمعوں سے چہرے کی جلد کے متاثر ہونے کا شدید اندیشہ ہوتا ہے وہیں جسم کے کھلے ہوئے حصے بازو ہاتھ اور پیرو وغیرہ بھی اس کی زد میں آتے ہیں اور اگر آپ سورج کی ضرر رساں شعاعوں سے صرف اپنے رخ روشن کی حفاظت فرمایا کرتی ہیں اور جسم کے باقی کھلے ہوئے حصوں کو نظر انداز کر دیتی ہیں تو ان کی جھلسی ہوئی رنگت آپ کی شخصیت کے خوبصورت تاثر کو گہنا دیتی ہے۔ ویسے تو سوختگی شمس سے جھلسی ہوئی جلد کی رنگت چند ہفتوں میں خود بخود ہلکی ہو جاتی ہے اور اپنی نارمل ٹون میں آ جاتی ہے لیکن اگر آپ اس گہری نظر آتی رنگت کو فوراً ٹھیک کرنا چاہتی ہیں تو اپنے بازوؤں پر پلچنگ کریم استعمال کر سکتی ہیں۔ (بہتر یہ ہے کہ یہ عمل آپ کسی بیوٹی پارلر سے جا کر کروائیں) احتیاطی تدابیر کے طور پر بازوؤں کی رنگت کو جھلنے سے بچانے کے لیے سورج کا براہ راست سامنا کرنے سے پہلے چہرے کے ساتھ ساتھ جسم کے کھلے ہوئے حصوں پر بھی سن بلاک کریم یا لوشن کا استعمال کریں۔

نہ سوچو! اسد نے مجرم کی طرح سر جھکا لیا۔

”نانکھ کی چھوٹی بہن لائبہ نے امتیازی نمبروں کے ساتھ ماسٹر مکمل کیا ہے۔۔۔۔۔ تمہیں نانکھ کو لے کے اس کی والدہ کے گھر جانا چاہیے۔“

”جی۔“ اسد نے اثبات میں سر ہلایا۔

”مگر اس وقت میں تم سے نانکھ کو اس کے گھر نہیں بلکہ کہیں اور گھمانے پھرانے کے لیے لے جانے کے لیے کہنے آئی ہوں۔“

نانکھ حیران نظروں سے بیگم تیمور کو دیکھ رہی تھیں۔

”میری تو خواہش تھی شادی کے بعد تم دونوں شہر سے باہر ہی نہیں بلکہ ملک سے باہر جاتے۔ تمہارے ڈیڈ کو سوئٹزر لینڈ بے حد پسند تھا، ہم بھی شادی کے بعد وہیں گئے تھے اور اسی وقت میں نے سوچ لیا تھا کہ اپنے بیٹے کو بھی شادی کے بعد اس کی دلہن کے ساتھ سوئٹزر لینڈ بھیجوں گی۔“ بیگم تیمور نے رک کر اسد اور نانکھ کے چہروں کا کن اکھوں سے جائزہ لیا۔ ”خیر اس موضوع پر ہم بعد میں بات کریں گے۔“ انہوں نے بات مختصر کرتے ہوئے ہاتھ اٹھا کر فیصلہ کن انداز میں کہا۔ ”تم آج شام کو آفس سے جلدی آرہے ہو پھر نانکھ کو لے کر کہیں گھومنے جاؤ گے سمجھے؟“

”جی۔“ اسد نے سعادت مندانہ انداز میں اثبات میں سر ہلاتے ہوئے جواب دیا۔

”ٹھیک ہے، تمہیں گھر میں موجود ہونا ہے۔“ بیگم تیمور نے انگلی اٹھا کر اسد کو تنبیہ کیا۔

”نانکھ تیار ہو کر تمہاری منتظر ہوگی ٹھیک ہے۔“

”اب میں چلتی ہوں۔“ بیگم حاجرہ تیمور اٹھتے ہوئے مسکرا کر بولیں اور آہستگی سے دروازے کی طرف بڑھ گئیں۔

بیگم تیمور کے جانے کے بعد نانکھ نے جھکی جھکی نظروں سے اسد کی طرف دیکھا تھا۔ وہ آفس جانے کے لیے بالکل تیار کھڑے تھے۔ ڈارک گرے ٹوپیوں سوٹ لائٹ پینک پلین شرٹ اور گرے اور پینک کومی نیشن والی سلکسٹن ٹائی میں ان کی دلکش شخصیت بے حد باوقار اور شاندار لگ رہی تھی۔ اس کی نظروں کی پیش کو اپنے چہرے پر محسوس کرتے ہوئے اسد نے چونک کر یکبارگی اس کی طرف دیکھا تھا۔ وہ اس وقت انہی کی طرف دیکھ رہی تھی۔ بالکل اچانک ہی نگاہوں کا تصادم ہوا تھا۔ نانکھ نے شرمساز گھبرائے ہوئے انداز میں نگاہیں جھکا لی تھیں اور وہ حیران حیران نظروں سے اس شرمیلی، معصوم بے زبان اور

دلکش لڑکی کو دیکھے گئے تھے۔ شادی کے اتنے دن گزرنے کے باوجود وہ دونوں ایک دوسرے سے دور اسی فاصلے پر کھڑے تھے اسد نے شادی کی پہلی رات جس فاصلے کی بنیاد ڈالی تھی۔ نانکھ نے آج تک کبھی اس فاصلے کی شکایت کی تھی نہ ان کے تسامیل اور بے نیازی کا شکوہ کیا تھا۔ وہ زبان پر حرف شکایت لائے بنا پوری محبت توجہ اور انکساری کے ساتھ ان کی اور ان کے گھر والوں کی خدمت میں مصروف تھی۔ شروع شروع میں اس کے اس طرح دوڑ دوڑ کے کام کرنے پر انہیں الجھن ہوتی تھی اکثر وہ اسے روکتے ٹوکتے بھی تھے مگر وہ باز نہیں آتی تھی اور اب تو وہ اس کے اس طرح کے کاموں کے غیر محسوس طور پر عادی ہوتے جا رہے تھے۔

آج صبح نام نے احساس دلایا تھا تو انہیں بھی خیال آ رہا تھا کہ اب تک ایک بار بھی وہ اسے کہیں بھی اپنے ساتھ لے کر نہیں گئے تھے اور آج انہوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ ضرور اسے کہیں گھمانے لے کے جائیں گے۔

تیار ہو کر وہ جونہی نیچے اترے انہوں نے اسد کو سامنے کھڑے دیکھ کر مسکرا کر اسے وٹس کیا۔ ”ہائے“ اسد نے کسی ہو؟

”فائن بھیا!“ اسد نے مسکرا کر ان کی طرف دیکھا۔ ”آپ کیسے ہیں؟“

”لگ رہا ہے کہ ہم آج بہت دنوں بعد مل رہے ہیں۔“ اسد نے اسد کے سر پر ہاتھ رکھ کر اس کا سر ہلاتے ہوئے قدرے شوخ لہجے میں کہا۔

”آپ آج کل اتنے زیادہ مصروف ہو گئے۔“ اسد کے لہجے میں ہلکی سی شکایت سمٹ آئی۔ ”آپ اب نہ گھر کو ناٹم دیتے ہیں نہ مجھے اور نہ ہی بھابھی کو۔“ اسد نے شوخ نظروں سے اسد کے پیچھے کھڑی نانکھ کی طرف دیکھا۔

”تمہاری شکایت کا آج ہی ازالہ ہو جائے گا۔“ بیگم تیمور ڈائیننگ ٹیبل پر اپنی مخصوص کرسی پر بیٹھی تھیں وہیں سے مسکرا کر بولی تھیں۔ ”آج تمہارے بھائی جان تمہاری پیاری بھابھی کو شام کو کہیں آؤٹنگ پر لے جانے والے ہیں۔“

”بھابھی!“ اسد نے حیران اور سرور لہجے میں نانکھ کی طرف دیکھا اور نانکھ نے شرم کر مسکراتے ہوئے سر جھکا لیا۔

یوں شرم سے گلابی پرتی لبوں پر دلکش حیا خیز

مسکراہٹ سجائے جوہی کی نازک کلی کی سی نازک اور

دلکش سی یہ لڑکی انہیں اس سے اتنی پیاری اتنی اپنی سی لگی تھی کہ بے اختیار ان کا دل چاہا تھا کہ اسے نگاہوں کی راہ سے اپنے دل میں ہمیشہ ہمیشہ کے لیے اتار لیں۔

”اسد میاں! ناشتہ۔“ نور جہاں نے اسد کی توجہ ناشتے کی میز کی طرف دلوائی تھی جہاں بیگم تیمور اسد سدرہ اور نانکھ کی منتظر بیٹھی تھیں۔

”سدرہ بیٹا آپ بھی آئیے۔“ نور جہاں نے سدرہ کو والہی کے لیے مڑتے دیکھ کر جلدی سے کہا تھا۔

”اور دلہن بیگم! آپ کو تو بیگم صاحبہ کتنی بار پوچھ چکی ہیں۔“

نانکھ نے تشکر بھری نگاہوں سے بیگم تیمور کی طرف دیکھا وہ آنکھوں میں محبت بھرے اسی کی طرف دیکھ رہی تھیں۔ وہ آہستگی سے ان کے قریب چلی آئی۔

”ایک منٹ نور بیٹی میں ابھی آئی۔“ سدرہ نے مٹھی میں دبے موبائل کی طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیا تھا۔ اسد نے چونک کر سدرہ کی طرف دیکھا تھا۔

سدرہ کی پسند اور چاہت سے وہ واقف ہو چکے تھے۔ بار انہیں ایک سلجھا ہوا تعلیم یافتہ اور کسی اچھے گھرانے کا نیک اور باکردار لڑکا محسوس ہوا تھا۔ وہ باہر سے مل کر بے حد خوش اور متاثر ہوئے تھے اور انہوں نے بیگم حاجرہ تیمور سے ناصرف باہر کی بے حد تعریف کی تھی بلکہ ان سے اصرار کیا تھا کہ وہ باہر سے مل کر اسے سدرہ کے لیے دیکھ لیں تاکہ کوئی حتمی فیصلہ کیا جاسکے۔ حاجرہ تیمور نے بعد مشکل باہر سے ملنے کے لیے حیا بھری تھی کیونکہ ایک غریب گھرانے کے بے روزگار لڑکے کو وہ اپنا داماد بنانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتی تھیں مگر اسد کے اصرار کو اور سدرہ کی پسند کو مد نظر رکھتے ہوئے انہوں نے باہر سے ملنے کا ارادہ تو کر لیا تھا مگر اب تک وہ اپنے اس ارادے کو عملی جامہ نہ پہنا سکی تھیں۔

کچھ حالات بھی اس طرح سے جلد جلد رخ بدلتے رہے تھے کہ خود اسد بھی انہیں باہر سے ملنے کے لیے نہ کہہ سکے تھے پہلے خود بیگم تیمور کی اچانک طبیعت خراب ہو گئی تھی اور اسی افراتفری میں انہوں نے جٹ منگنی پٹ بیاہ کے مصداق اسد کے نکاح اور رخصتی کا فیصلہ کر لیا تھا۔ یہ بات وہ پہلے ہی کہہ چکی تھیں کہ سدرہ کی شادی کے بارے میں سوچنے یا کسی بھی حتمی فیصلے سے قبل وہ اسد کی زندگی کا فیصلہ کرنا چاہیں گی اس سلسلے میں ان کا موقف تھا کیونکہ اسد سدرہ سے کئی برس بڑے ہیں تو پہلے ان کی ہی شادی ہونی

☆

بیگم حاجرہ تیمور جانتی تھیں کہ وہ اپنی کوشش میں پوری طرح کامیاب نہیں ہو سکی ہیں۔ وہ سمجھ رہی تھیں کہ اسد کو نانکھ کے آنچل سے باندھ کر وہ تارہ کے جال سے انہیں نکالنے میں کامیاب ہو جائیں گی۔ شاید ایسا ہو بھی جاتا، مگر تارہ نے خودکشی کا ڈرامہ رچا کر ایک جست میں اسد کو اپنی مٹھی میں بند کر لیا تھا۔

بیگم حاجرہ تیمور نے یہ بات تسلیم کر لی تھی کہ ان کا منصوبہ پوری طرح کامیاب نہیں ہوا ہے مگر وہ منصوبے کے پوری طرح فیل ہونے سے بھی متعلق نہیں تھیں۔ ان کا خیال تھا کہ جلد یا بدیر نانکھ اسد کو اپنی معصوم اور سچی محبت کی ڈور سے باندھنے میں کامیاب ہو جائے گی اسی لیے اب ان کی کوشش یہی تھی کہ کسی طرح نانکھ اور اسد کو زیادہ سے زیادہ ایک دوسرے کے قریب آنے میں مدد دیں۔ اس صبح اسد آفس جانے کے لیے تیار ہو رہے تھے کہ بیگم حاجرہ ان کے کمرے میں جا پہنچی تھیں۔ ”مام آپ؟“ اسد انہیں دیکھ کر حسب معمول مسرت بھرے انداز میں بولے تھے۔ ”آئیے آئیے۔“

نانکھ بھی مسکراتی ہوئی ان کی طرف بڑھی تھی۔

”میں نے تم دونوں کو بے وقت آکر ڈسٹرب تو نہیں کیا؟“ بیگم حاجرہ نے معذرت خواہانہ لہجے میں سوال کیا۔

”ناٹ ایٹ آل مام۔“ اسد جلدی سے بولے۔

”آپ تشریف رکھیے۔“

”در اصل میں تم سے ایک بات کہنے آئی تھی۔“ بیگم حاجرہ تیمور سامنے دھری کرسی پر بیٹھتے ہوئے اسد کو مخاطب کرتے ہوئے بولیں۔

”بہن فرمائیے؟“ اسد ہمد تن گوش ہوتے ہوئے بولے۔

”اسد! تم اپنے کام میں اتنے مصروف ہو کہ نانکھ کے لیے کوئی وقت ہی نہیں نکالتے۔“ بغیر کسی تمہید کے وہ اصل بات کی طرف آتی ہوئی بولیں۔ اسد نے بے ساختہ چونک کر نانکھ کی طرف دیکھا۔

”اس غریب نے کچھ نہیں کہا۔“ اسد کے نانکھ کی طرف اس طرح دیکھنے پر بیگم حاجرہ تیمور جلدی سے بولیں۔ ”وہ معصوم اور بے زبان بچی تو کچھ بھی نہیں کہتی۔“ حاجرہ تیمور کے لہجے سے متنازع رہی تھی۔

”مگر اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ نہیں کہتی تو تم بھی

حاملہ مائیں اور سردرد کا حملہ



ہم سب زندگی میں کبھی نہ کبھی شدید سردرد سے ضرور متاثر ہوتے ہیں اور اس کی مختلف طرح کی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ زمانہ حمل میں بارہا متبادل کی وجہ سے حاملہ مائیں جلد جلد سردرد میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ گوکہ حمل کے دوران سردرد بہت عام ہے لیکن اگر آپ کا سردرد شدید نوعیت کا ہے اور اس قدر شدید ہے کہ آپ اس کی وجہ سے بہت زیادہ بے آرام ہیں اور سو نہیں پا رہے تو بہتر ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے پیرا سینامول لے لیں۔ یہ حمل کے لیے محفوظ ادویہ ہے۔ سردرد کی دیگر وجوہات مانگرین، سائٹوسائٹس، آنکھوں کا نمبر تبدیل ہو جانا وغیرہ وغیرہ پر بھی غور کریں اور پھر ان علاقوں کے مطابق اپنے علاج پر توجہ دیں۔ حمل کے دوران باقاعدگی سے اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتی رہیں۔ اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ شدید سردرد میں مبتلا ہیں تو یقیناً یہ خطرے کی گھنٹی ہے ایسی حالت میں فوراً اپنی ماہرین امراض نسوان سے رجوع کریں۔

نمائندے کو پھر اپنی جانب بڑھتے ایک موٹے تارے شخص کی طرف دیکھا۔ ”دیکھ بابا نور محمد! یہ بھلا اپنے چھوٹے ڈیرے کا نام کس طرح لے رہا ہے؟ پہلے تو تو اس سے پوچھ کہ سائیں تو ادھر شہر میں ہے۔ یہ یہاں انہیں کس لیے ڈھونڈ رہا ہے۔“

”بابا! اب تو جو کچھ پوچھیں گے بڑے سائیں کے سامنے ہی پوچھیں گے۔“ نور محمد نے بالکل اچانک ہی ایک میز پوش نما موٹا کپڑا کوریز سروں کے نمائندے کے چہرے پر پھینک کر اسے اس کی گردن سے لپیٹ دیا تھا۔ دوسرے شخص نے اُس کے ہاتھ پکڑ کر باندھنے شروع کر دیے تھے۔ نمائندہ بیچارہ ہاتھ پیر مارتا ہی رہ گیا تھا اور وہ دونوں اسے پکڑ کر ٹھیکتے اور دھکیلتے ہوئے حویلی کی طرف روانہ ہو گئے تھے۔

فضلو بابا جلدی سے ایک چڑ کی آڑ میں ہو گئے تھے۔ شکر ہے انہوں نے کسی سے جمال کے بارے میں نہیں پوچھا تھا ورنہ شاید اُن کا بھی یہی انجام ہوتا۔ نور محمد اور دوسرے گرگے کی باتوں سے تو یہ بات واضح ہو گئی تھی کہ جمال گاؤں میں موجود نہیں تھا پھر بھی وہ مزید کنفرم کیے بنا جانے کا ارادہ نہیں رکھتے تھے۔ سو وہ کچھ سوچ کر سامنے بنے پوسٹ آفس کی طرف بڑھ گئے تھے۔

سامنے ہی برآمدے میں پڑی میز کے پیچھے ایک ادھیڑ عمر کا شخص بیٹھا کچھ لفافوں کو ترتیب سے رکھنے میں مصروف تھا۔

”معاف کیجئے گا۔“ فضلو بابا نے اُس کے قریب پہنچ کر مہذب، مگر قدرے دھمے لہجے میں کہا تھا۔

”میں آپ سے جلال شاہ صاحب کے بارے میں کچھ پوچھنا چاہتا ہوں۔“

”جلال شاہ صاحب!“ پوسٹ آفس کے کلرک نے حیرت سے اُن کی طرف دیکھا۔ ”فرمائیے؟“

”میں شہر سے ایک پراپرٹی ڈیلر کا نمائندہ ہوں بڑے شاہ صاحب کے کسی پلاٹ کی خریداری کا سودا کیا ہے۔ وہاں کچھ دھنظل وغیرہ کے لیے جلال شاہ اور اُن کے بھتیجے جمال کو جانا ہوگا کیا وہ دونوں اس وقت گاؤں کی حویلی میں ہی مل سکتے ہیں۔“

”جمال شاہ صاحب تو شہر میں ہیں۔“ پوسٹ آفس کے کلرک نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے بتایا۔ ”البتہ بڑے سائیں حویلی میں ہی ہیں۔“

”اوہ!“ فضلو بابا نے تشویش سے سر ہلایا۔ ”جمال شاہ صاحب کیا شہر میں اپنی ذاتی کوٹھی میں مل جائیں گے یا کسی ہوٹل وغیرہ میں۔“

نزاکت اور لطافت کو بھی بھلا دیا جائے۔ خود اُس کی انگریزی بہت اچھی تھی مگر اردو زبان پر بھی اسے عبور حاصل تھا۔ بابر کی خوشی اور خوشنودی کی خاطر سردرد نے اپنی اردو پر خصوصی توجہ دینی شروع کر دی تھی۔

”یہ محبت بھی عجیب چیز ہے“ سردرد نے نالندہ کی معصوم اور شرمیلی مسکراہٹ سے سچے دلکش چہرے کی طرف دیکھتے ہوئے سوچا تھا۔ ”محبوب کی خاطر محبت کیا کچھ کرنے پر آمادہ ہو جاتا ہے“ محبت تبدیل کرنے کی کس قدر طاقت رکھتی ہے۔ محبت اپنے محبوب کے رنگ میں رنگنا چلا جاتا ہے، بنا سوچے بنا جانے اور بنا محسوس کیے ہوئے۔“

☆

ابھی کسی شخص سے جمال کے بارے میں پوچھنے کا ارادہ ہی کیا تھا کہ کہیں بہت قریب سے ایک آواز ان کے کانوں سے ٹکرائی تھی۔

”سنئے! یہ جمال شاہ صاحب۔۔۔۔۔ کی حویلی کہاں ہے؟“ فضلو بابا نے چونک کر آواز کی جانب دیکھا تھا۔ وہ نیلی پینٹ اور سرمئی قمیض میں ملبوس ایک لمبے قد کا دبلا پتلا ادھیڑ عمر کا شخص تھا، اُس نے ایک سرمئی اور سرخ رنگ کی جیکٹ پہنی ہوئی تھی جس پر ایک معروف کوریز سروں کا مونو گرام بنا ہوا تھا۔ اُس کی ہائیک کے کیریز پر اُس کے ادارے کے مونو گرام کے ساتھ ایک بڑا باکس سا لگا ہوا تھا۔ وہ شہر کی ایک معروف کوریز سروں پر دواغیز کرنے والے ادارے کا نمائندہ ہی تھا جو غالباً جمال شاہ کے لیے کوئی خط وغیرہ لے کر آیا تھا۔

”سائیں جمال شاہ۔“ دائیں جانب کھڑے ایک دبلے پتلے لمبے شخص کے کان کھڑے ہوئے تھے۔ اُس کی چھوٹی چھوٹی آنکھوں میں اچانک چمک سی جاگ اٹھی تھی۔ اُس نے کچھ دور کھڑے ایک موٹے اور ٹھکنے آدمی کی طرف، معنی خیز نگاہوں سے دیکھا تھا اور ایک مخصوص اشارہ کرتا ہوا وہ آنے والے کوریز کے نمائندے کی طرف بڑھ آیا تھا۔

”جمال سائیں تو ادھر شہر میں ہی رہتا ہے۔“ وہ شخص تیزی سے بولا تھا۔ ”تم ادھر اُسے کیوں تلاش کر رہے ہو؟“

”دیکھئے! مجھے جمال شاہ نامی شخص سے ملنا ہے۔۔۔۔۔ کیونکہ۔۔۔۔۔“ نمائندے نے کاروباری لہجے میں کہنا شروع کیا۔

”ارے ایسے کیسے بولتا ہے؟“ لمبے اود بلبے عجیبی چھوٹی آنکھوں والے شخص نے حیرانی سے پہلے

تھا۔ نالندہ بھی اس لمحے اسد کی ہی طرف دیکھ رہی تھی بے اختیارانہ انہوں نے نالندہ کی طرف دیکھا تھا اور لکھ بھر کو اُن دونوں کی نگاہیں آپس میں متصادم ہو گئی تھیں۔ نالندہ نے شرما کر نگاہیں جھکا لی تھیں اور وہ بری طرح نزوں سے ہو گئے تھے۔

”جج۔۔۔۔۔ جی مام۔۔۔۔۔ یاد رہے گا۔“ وہ جلدی سے گڑ بڑا کر بولے تھے۔ ”آپ کا حکم ہے۔۔۔۔۔ بھولنے کا کیا سوال۔“

”مجھے تم سے یہی امید ہے۔ جیتے رہو خوش رہو۔“ بیگم تیمور نے آگے بڑھ کر اُن کا شانہ تھپ تھپاتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا اور وہ الوداعی انداز میں ہاتھ ہلاتے تیزی سے دروازے کی طرف بڑھ گئے۔

سردرد نے شوخ نگاہوں سے معنی خیز انداز میں پہلے ماں پھر بھابھی کی طرف دیکھا۔

”اسد میاں وعدہ کر کے گئے ہیں کہ شام کو جلد آکر دہن بیگم کو کہیں گھمانے لے کے جائیں گے۔“ سردرد کے سوال کو سمجھتے ہوئے نور جہاں نے مسکرا کر جواب دیا۔

”واؤ۔۔۔۔۔ رنکلی“ سردرد نے خوش ہو کر پہلے ماں پھر بھابھی کی طرف دیکھا تھا۔ بیگم تیمور نے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے مسکرا کر نور جہاں کی بات کی تصدیق کی تھی اور نالندہ نے شرمیلے انداز میں سر جھکا لیا تھا۔

”تو بھابھی! شام کو آپ کو میں تیار کروں گی۔“ سردرد لپک کر نالندہ کے قریب آتے ہوئے ہنستے ہوئے لہجے میں بولی تھی۔ ”جی آپ کو سجا سنوار کر اتنا دلکش بنا دوں گی کہ بھیا دیکھتے ہی رہ جائیں گے۔“

”میک اپ سنگھار کے بغیر بھی ہماری بہو بیگم چاند کا ٹکڑا ہیں۔“ نور جہاں نے آگے بڑھ کر نالندہ کی بلائیں لیتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا تو سردرد مسکرا کر بولی۔

”یہ بات تو میں بھی جانتی ہوں۔“ سردرد نے ہاتھ نالندہ کی ٹھوڑی کے نیچے رکھ کر اُس کا جھکا ہوا سر اوپر اٹھاتے ہوئے پُرسٹائش لہجے میں کہا۔ ”پر آپ شام کو دیکھئے گا کہ میں اس چاند کے ٹکڑے کو سجا سنوار کر چار چاند لگا کر کیسے چودھویں کا چاند بناتی ہوں۔“

”سردرد تمہاری اردو تو بہت اچھی ہوتی جا رہی ہے۔“ اس کے جملے میں چاند کی تکرار پر بیگم تیمور نے تعریفی لہجے میں اسے مخاطب کیا تھا۔

”یہ سب بابر کی صحبت کا اثر ہے۔“ سردرد نے بے ساختہ سوچا تھا۔ اُس کا کہنا تھا انگریزی پڑھنے اور بولنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ اپنی زبان کی

چاہیے ویسے بھی وہ بیٹی کو رخصت کرنے سے پہلے گھر میں بہو کو لانے کی خواہاں تھیں۔ سو اُن کی خواہش کے سامنے اسد کو سر جھکانا ہی پڑا تھا اور بالکل اچانک چشم زدن میں نالندہ ان کی شریک زندگی بن کر اُن کے گھر چلی آئی تھی۔

تارہ کے حادثے اور شادی کے گورکھ دھندوں الجھ کر وہ سردرد کی شادی کے مسئلے کو بالکل ہی بھلا بیٹھے تھے۔ آج سردرد کو دیکھ کر بالکل اچانک انہیں اُس کا اور بابر کا مسئلہ یاد آ گیا تھا۔

”اف! میں بھی کتنا لا پرواہ ہوتا جا رہا ہوں۔“ انہوں نے انگلیوں سے پیشانی کو رگڑتے ہوئے پیشانی سے سوچا۔ ”اپنے ہی مسائل میں الجھ کر عزیز از جان بہن کا مسئلہ بھی بھلا بیٹھا۔“ اُن کا دل تو چاہ رہا تھا کہ وہ ابھی اسی وقت بیگم تیمور سے بابر کے سلسلے میں بات کریں مگر اس وقت نالندہ اور نور جہاں کی موجودگی میں بات کرنا انہیں کچھ مناسب نہیں محسوس ہوا تھا اور انہوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ آج آفس سے واپس آتے ہی وہ بیگم تیمور کے کمرے میں جا کر اس سلسلے میں اُن سے تفصیلی گفتگو کریں گے اور انہیں جلد از جلد بابر سے ملنے پر آمادہ کریں گے۔

”آؤ نالندہ! حاجرہ تیمور نے صحتا بھرے بیٹھے لہجے میں نالندہ کو مخاطب کر کے اپنے دائیں جانب موجود خالی کرسی کی طرف بیٹھنے کا اشارہ کیا تھا۔

”جی! پہلے میں آپ کے لیے چائے دم کر لوں۔“ نالندہ تیزی سے کچن کی طرف مڑتی ہوئی بولی تھی۔

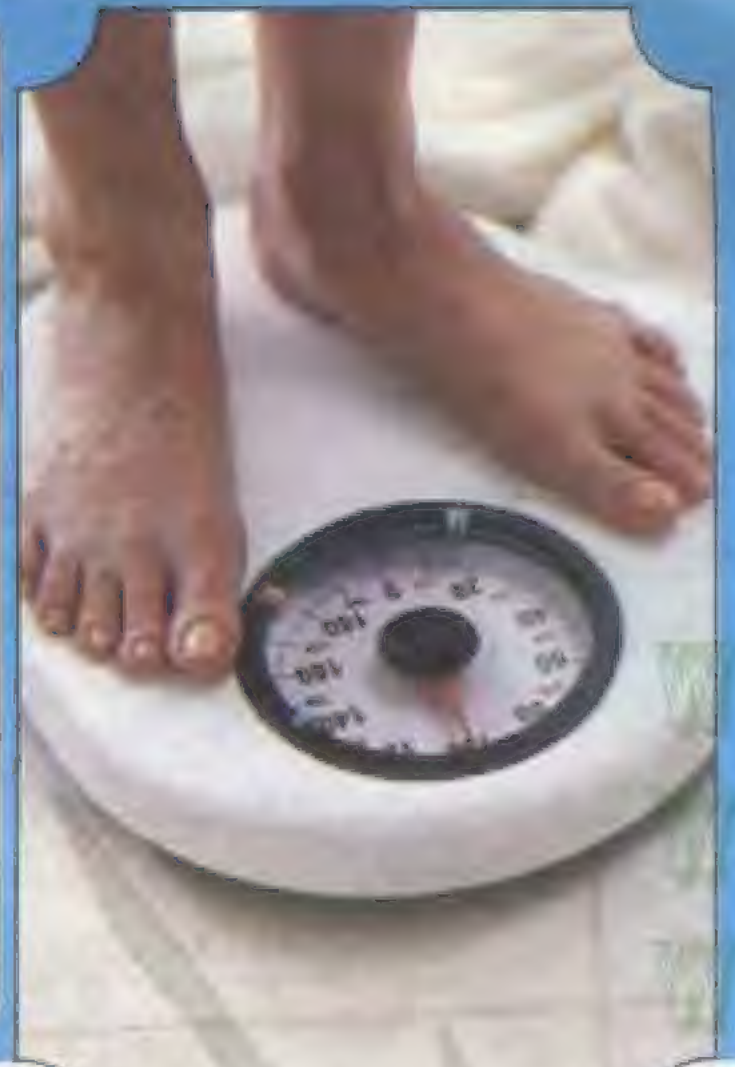
”چائے میں لے آؤں گی۔“ نور جہاں نے نالندہ کو شانے سے پکڑ کر آگے بڑھنے سے روکتے ہوئے نرم اور مؤدب لہجے میں کہا تھا۔ ”آپ بیگم صاحبہ اور اسد میاں کے ساتھ ناشتہ کیجئے“ چائے میں ابھی لے کر آ رہی ہوں۔“

”نور جہاں ٹھیک کہہ رہی ہیں نالندہ۔“ بیگم تیمور نے مسکرا کر کہا۔ ”تم یہاں میرے پاس بیٹھ کر ہمارے ساتھ ناشتہ کرو چائے بھی آجائے گی۔“ اور نالندہ مجبور سی کرسی پر آ بیٹھی تھی۔ اسد پہلے ہی کرسی سنبھال چکے تھے۔ ذرا ہی دیر میں سردرد بھی مسکراتی ہوئی آ موجود ہوئی تھی۔

ناشتے کے بعد اسد آفس جانے کے لیے اٹھ کھڑے ہوئے تھے۔

”اسد! شام کا وعدہ تو یاد رہے گا نا؟“ بیگم تیمور نے ان کی طرف سوالیہ نظروں سے دیکھتے ہوئے سوال کیا

حاملہ مائیں وزن کتنا بڑھائیں!



یہ ایک بہت بڑا سوالیہ نشان ہے کہ حمل کے دوران خواتین کو کتنا اور کس حد تک اپنا وزن بڑھانا چاہیے؟ جیسا کہ ہمارے ہاں کی بزرگ خواتین حاملہ ماؤں کو یہ مشورہ دیا کرتی ہیں کہ اب تمہیں ایک کانٹا بڑھانا چاہیے یا پھر ایک مفروضہ یہ بھی ہے کہ ماں جتنا زیادہ کھائے پیے گی آنے والا بچہ/بچی اتنا ہی صحت مند ہوگا۔ لیکن ہمارا مشورہ یہ ہے کہ بے تحاشا وزن بڑھانے سے پہلے ذرا ان چند باتوں پر غور فرمائیے: حمل کے دوران وزن میں اضافے کا انحصار اس بات پر ہونا چاہیے کہ حمل سے پہلے آپ کا وزن کتنا تھا۔ اگر حاملہ ہونے سے پہلے آپ کا وزن آپ کی عمر اور قد کی مناسبت سے نارمل تھا تو اس صورت میں آپ کو حمل کے 9 مہینوں کے دوران 10-12 کلو گرام تک وزن بڑھانا چاہیے لیکن اگر آپ کا وزن حمل سے پہلے ہی اوسط معیار سے کم ہے اور آپ بہت زیادہ دہلی پتی ہیں تو پھر آپ کے پاس 12-18 کلو گرام تک وزن بڑھانے کی گنجائش موجود ہے اور اگر آپ حمل سے پہلے ہی زائد وزن کے مسئلے کا شکار ہیں اور موٹاپے کی طرف مائل نظر آتی ہیں تو پھر آپ اپنے وزن میں اضافے کو 7 سے 10 کلو گرام تک محدود رکھیں۔ اگر آپ زائد وزن کی حامل ہیں تو اب اس کا یہ مطلب بھی نہیں کہ آپ دوران حمل ڈائٹنگ کر کے اپنی اور آنے والے بچے کی صحت کو داؤ پر لگائیں۔ اس کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی غذا میں کمی کرنے کے بجائے اپنی غذائی عادات میں تبدیلی لے کر آئیں۔ تلے ہوئے چیس کے بجائے اسپرڈس پر مشتمل سلاویں۔ فل کریم دودھ کی جگہ اسٹیم ملک لیں۔ چکنائی سے بھرپور اور مٹھی اشیاء کی مقدار میں کمی کریں۔ یہ زیادہ بہتر ہے کہ آپ اپنی ڈاکٹر کے مشورے سے فوڈ چارٹ تیار کر لیں، لیکن اگر آپ کا وزن مقررہ معیار سے کم ہے تو بھی وزن میں اضافے کے لیے فاسٹ فوڈ اور چکنائی سے بھرپور غذا میں لینے سے گریز کریں۔ اپنی غذا میں بنیئر انڈے دودھ اور دیہی جیسی صحت بخش غذاؤں کا اضافہ کر کے آپ اپنی غذا کو زیادہ صحت بخش بنا سکتی ہیں۔

بالکل قریب پہنچ چکے تھے۔ درخت کے کشادہ تنے نے اُن دونوں کو اپنے پیچھے چھپا سا لیا تھا۔ ”پر میرا یوں تمہارے ساتھ اندر جانا ٹھیک نہیں ہے۔ میں یہاں اس بیڑ کے تنے کے پیچھے کھڑا ہوں گا۔ تم اندر جا کر اکیلے میں اُس کے ساتھ بیٹھ کر آرام سے ساری بات کرو۔ میری موجودگی میں یہ سب اتنے زیادہ مؤثر انداز میں نہ ہونگے گا۔“

”جی۔“ گو نے تسلیم کرنے والے انداز میں سر جھکا لیا تھا۔

”بس اب جلدی سے آگے بڑھ جاؤ۔“ اپنے ساتھ اسے بھی رکھتے دیکھ کر وہ جلدی سے بولے۔

”جوکیدار اور گن مین تو شاید تمہیں پہچانتے ہی ہوں گے۔“

”شاید۔“ گو نے گھنے بیڑ کے اُس پار تھوڑے فاصلے پر واقع سونیا کی کوٹھی کے کشادہ وسیع گیٹ کی طرف دیکھا۔

اگلے ہی لمحے بالکل اچانک گیٹ کھل گیا تھا اور گیٹ سے ایک لمبی چھجاتی ہوئی، نئے ماؤں کی مرسدیز گاڑی باہر نکلتی چلی آئی تھی۔ شید تلے موجود گن مین نے لپک کر آگے بڑھ کر مستعدی سے سلام دیا تھا اور ڈرائیونگ سیٹ پر موجود شخص نے مسکرا کر ہاتھ بلایا تھا۔

گو اور فضلہ بابا کی نگاہیں کار پر جمی ہوئی تھیں۔ گو کی آنکھوں میں حیرت اور بے یقینی تھی جب کہ چہرے پر بے تابی و بے ساختگی تھی۔ اُس نے مضطرب انداز میں فضلہ بابا کی طرف دیکھ کر کار کی طرف اشارہ کیا تھا اور تیزی سے بیڑ کے پیچھے سے نکل کر آگے بڑھنے کی کوشش کی تھی۔

”گھو!“ فضلہ بابا نے اُس کو شانوں سے پکڑ کر روک لیا تھا۔

”پاگل ہوئی ہو؟“ انہوں نے دبے دبے لہجے میں کہا تھا۔ ”کیا کرنے جا رہی ہو کچھ جانتی بھی ہو؟“

بہت محبت کرتی ہیں۔ وہ گوبلیا کے لیے جو بن پڑے گا ضرور کریں گی۔“

مصعب اور فضلہ بابا کی باتوں نے گو کا نہ صرف حوصلہ بڑھایا تھا بلکہ اُس کے دل میں امید کی شمع بھی روشن کر دی تھی۔

اُس نے زندگی کے اتنے قریبی اور معتبر رشتوں کو یوں کینٹھلی بدلتے دیکھا تھا کہ اب ہر رشتے سے اعتماد اٹھ گیا تھا۔ اسی لیے اُسے پوری طرح توقع نہیں تھی کہ سونیا اُس کی مدد کرے گی یا جمال کے بارے میں درست معلومات دے سکے گی، مگر جب وہ مصعب اور فضلہ بابا کی طرف دیکھتی تھی تو انسانیت کے باقی اور زندہ ہونے کا احساس ملتا تھا۔ خاص طور پر فضلہ بابا جس طرح اور جس اخلاص کے ساتھ اُس کا ساتھ دیا تھا۔ اس بات نے اُس کا بہت حوصلہ بڑھایا تھا۔ گو کہ سونیا پر بھی اسے بہت بھروسہ تھا۔ اگر جلال شاہ سے اُس کا کوئی تعلق نہ ہوتا تو شاید وہ کسی بھی حد تک جا کر اُس کی مدد کر سکتی تھی، مگر اب معاملہ خاصا مشکوک ہو گیا تھا۔ اس کے باوجود اُسے سچائی پر بھروسہ تھا اور خدا کی ذات پر پورا یقین تھا۔ سو اسی یقین کی انگلی تمام کردہ فضلہ بابا کے ساتھ ’سر شام ہی سونیا کے گھر کے لیے روانہ ہوئی تھی۔

مصعب کے گھر سے سونیا کا گھر بہت زیادہ فاصلے پر نہ تھا چند بلاک آگے ہی تھا۔ فضلہ بابا نے حفظہ مقدم کے طور پر جیب خاصے فاصلے پر ایک آر میں روکی تھی پھر وہ گو کو ساتھ لیے پیدل چلتے ہوئے سونیا کی عالی شان کوٹھی کی طرف روانہ ہوئے تھے۔ کوٹھی کے دائیں جانب بڑے شید تھے۔ گن مین کھڑا تھا۔

”میں وہاں اُس درخت کی آڑ میں رک جاؤں گا۔“ فضلہ بابا نے گو کے ساتھ قدم بڑھاتے ہوئے چند قدم کے فاصلے پر واقع ایک تاور درخت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔ ”تم اکیلی ہی اندر جانا۔“

”کیوں؟“ گو نے سوالیہ نظروں سے اُن کی طرف دیکھا تھا۔ ”آپ میرے ساتھ اندر کیوں نہیں چلیں گے؟ سونیا تو آپ سے مل چکی ہے جانتی ہے آپ کو۔“

”وہ سب ٹھیک ہے۔“ اب وہ دونوں درخت کے

معلوم کرنے کے لیے.....“

”وہ کون سا راستہ ہے؟“ گو نے بے تابی سے سوال کیا تھا۔

”یہ راستہ خود تم ہی نے بتایا تھا۔“ مصعب مسکرائے۔ ”اس وقت شاید بھول رہی ہو وہ راستہ ہے۔ تمہاری دوست سونیا سے دریافت کرنے کا۔“

”اوہ..... ہاں.....“ گو نے گہرا سانس لیا۔ ”میں تو بالکل ہی بھول گئی تھی میں سونیا سے مل کر جمال کے بارے میں دریافت کر سکتی ہوں۔ اُس کے پاس سے یقیناً اُن کا فون اور موبائل نمبر بھی مل سکتا ہے اور یہ بھی پتہ چل سکتا ہے کہ وہ اگر شہر میں ہیں تو کہاں ٹھہرے ہوئے ہیں۔“

”بالکل!“ فضلہ بابا نے بڑے جوش انداز میں اپنی ران پر ہاتھ مارتے ہوئے مسرور لہجے میں کہا۔ ”میرا خیال ہے ہمیں آج شام کو ہی سونیا بی بی سے ملنے اُن کے گھر جانا چاہیے۔“

”اور اگر سونیا نے پوچھا..... کہ میں یہ سب کیوں پوچھ رہی ہوں..... تو؟“

گو نے دل میں آنے والے خدشے کو سوال کا روپ دیتے ہوئے مصعب اور فضلہ کی طرف دیکھا۔

”کسی بھی طرح کا سوال کرنے یا کچھ بھی پوچھنے سے پہلے تمہیں سونیا کو تمام واقعات سے آگاہ کرنا ہوگا۔“ مصعب نے سنجیدہ لہجے میں اُسے مشورہ دیتے ہوئے کہا۔ ”اور اُسے یقین دلانے کے لیے تم اپنے ساتھ نکاح نامے کی ایک فوٹو اسٹیٹ کا پی بھی ساتھ لے کے جانا پہلے اول تا آخر تمام کہانی اُس سے کہنا اُس کے بعد اس سے مدد طلب کرنا۔ وہ تمہاری کلاس فیلو اور دوست ہے، تمہیں برسوں سے جانتی ہے۔“

تمہاری باتوں پر بھروسہ کرے گی اور مجھے امید ہی نہیں پورا یقین ہے کہ وہ تمہاری مدد ضرور کرے گی۔“

”جی۔“ گو نے سر جھکا کر امید و بہیم بھرے لہجے میں کہا۔

”آپ ٹھیک کہہ رہے ہیں۔“ فضلہ بابا پرتائید لہجے میں چپک کر بولے۔ ”ہم نے سونیا بلیا کو دیکھا ہے، ہم اُن سے ملے ہیں وہ بہت اچھی لڑکی ہیں اور گوبلیا سے

”اس سلسلے میں تو اصل بات آپ کو حویلی جا کر ہی پتہ چل سکے گی۔“ اُس شخص نے معذرت خواہانہ انداز میں سر ہلایا۔ ”ہمیں تو بس اتنا علم ہے کہ جمال صاحب اُدھر شہر میں ہی رہائش پذیر ہیں اب یہ پتہ نہیں کہ وہ شہر والی کوٹھی میں رہ رہے ہیں یا کسی ہوٹل وغیرہ میں؟“

”چلیں ٹھیک ہے۔“ فضلہ بابا نے جلدی سے کہا۔ ”میں خود حویلی جا کر بڑے شاہ صاحب سے معلوم کر لیتا ہوں۔“

”بہی مناسب ہوگا۔“ پوسٹ آفس کے کلرک نے تاکید بھرے انداز میں سر ہلایا اور فضلہ بابا تیزی سے برآمدے کی سیڑھیاں طے کرتے بس اسٹینڈ کی جانب روانہ ہو گئے تھے۔

اور گھر پہنچتے ہی انہوں نے تمام قصہ مصعب اور گو کے گوش گزار کر دیا تھا۔

”چلیں یہ بات تو کسفرم ہوگئی کہ جمال شہر میں ہی موجود ہے۔“ تمام گھاسن کر مصعب نے مطمئن انداز میں سر ہلاتے ہوئے کہا تھا۔ ”اب معلوم یہ کرنا ہے کہ آیا وہ اپنے نانا کی کوٹھی میں مقیم ہے یا کسی ہوٹل میں۔“

”یہ کس طرح معلوم کیا جاسکتا ہے؟“ گو نے پریشان نظروں سے فضلہ بابا اور مصعب کی طرف سوالیہ انداز میں دیکھا۔ ”اس شہر میں تو کتنے ہی ہوٹل ہوں گے۔“

”ہوٹل یقیناً بے شمار ہیں۔“ فضلہ بابا نے سر ہلاتے ہوئے کہا۔ ”پرفائیو فور اسٹار ہوٹل اگلیوں پر گئے جا سکتے ہیں اور یہ تو طے ہے کہ جمال جیسا ارب پتی جاگیر دار کسی چھوٹے موٹے لاج میں تو رہے گا نہیں کسی نہ کسی اعلیٰ درجے کے ہوٹل میں ہی رہے گا۔“

”وہ تو ہے مگر.....“ مصعب نے پڑ سوچ لگا ہوں سے گو کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

”بجائے اس کے کہ ہر بڑے ہوٹل کا دروازہ کھٹکھا کر جمال کے بارے میں دریافت کیا جائے اس سے بہتر ایک اور راستہ بھی ہے۔ اُس کے بارے میں اور اُس کے فون نمبر کے بارے میں

اس کے بعد کیا ہوا؟
کہانی کا بقیہ حصہ
آئندہ ماہ...